# REIKI – FIRST DEGREE
# BY
# SHANKER PURSWANI
# Mobile- 094148-50943

**Dr.Mikao Usui , Dr.Chiziro Hyashi, Mrs. Hawayo Takata**

# आवश्यक सूचना

## इस पुस्तक को पढ़ने मात्र से आप रेकी हीलर नहीं बन सकते। रेकी हीलर बनने के लिये रेकी शिक्षक से रेकी शक्तिपात लेना परम आवश्यक है। इस पुस्तक को पढ़ते समय अग्रलिखित बिंदुओ का संज्ञान लें।

1.रेकी एक वैकल्पिक चिकित्सा पद्धती है यह प्रशिक्षार्थी को किसी भी प्रकार की पांरपरिक चिकित्सा करने का अधिकार नहीं देती है।

2.यदि आप पंजिकृत चिकित्सक नहीं है तो आप किसी भी तरह के रोग की जांच नहीं करा सकते हैं, यदि ऐसा करते हैं तो इसकी सारी जिम्मेदारी आपकी होगी रेकी संस्थान एवं लेखक उत्तरदायी नहीं होगा।

3.आप पुस्तक को पढ़ कर स्वयं की अथवा किसी भी रोगी की चल रही दवाईयों को बंद अथवा चालू नहीं करेगें और ऐसा करते हैं तो इसमें लेखक का किसी भी प्रकार का उतरदायित्व नहीं होगा।

4.गंभीर रोग जिसमें गहन चिकित्सा यां ऑपरेशन की जरुरत होती है ऐसे रोगियों का उपचार करने की सलाह यह पुस्तक एवं लेखक नहीं देता है।

5.मूलतः रेकी मन,शरीर एवं आत्मा के विकास के लिए बनाई गई एक जीवन पद्धती है। इसको करने से स्वास्थ्य लाभ होते देखा गया है किन्तु यह किसी भी प्रकार से पारंपरिक चिकित्सा के स्थापन्न के रूप में स्वयं को पेश नहीं करती है।

6.रेकी सेमीनार में आपको रेकी की जानकारी दी जाती है,शक्तिपात के माध्यम से आप रेकी का अनुभव करते हैं। सिर्फ रेकी सेमीनार में भाग लेने से आप एक सफल रेकी हीलर नहीं बन जाते इसके लिए आपका अभ्यास परम् आवश्यक है।

7.एक बार जमा कराया हुआ प्रशिक्षण शुल्क किसी भी सूरते हाल में वापस नही लौटाया जाएगा।

8.रेकी के संबघ में किसी भी तरह का कानूनी वाद स्वीकार नहीं किया जाएगा।

9.सेमीनार का यह शुल्क एक बार के लिए ही है। अगर आप दुबारा इस कोर्स की पुनरावृत्ती करना चाहें तो इसके लिए कोर्स का 50 प्रतिशत शुल्क फिर से देना होगा।

10.रेकी भारत सरकार द्वारा मान्यता प्राप्त नहीं है। इसकी जानकारी आपको दे दी गई है।

# विषय सूची

# दो शब्द

रेकी आज किसी परिचय की मोहताज नहीं है। आज दुनिया का कोई देश ऐसा नहीं होगा जहाँ रेकी न पहुँची हो। वैसे रेकी प्राचीन शरतीय प्राण विद्या,न्यास विद्या एवं शक्तिपात पर आधारित है। किन्तु मेरी दृष्टि में यह इन सभी से बेहत्तर है बल्कि यों कहिये कि सर्वोत्तम है। कारण कि इसे सीखने के लिये किसी विशेष योग्यता की आवश्यकता नहीं है। इसे कोई भी सीख सकता है। धर्म,जाति,आयु,लिंग एवं शिक्षा का कोई बंधन नहीं है। बस जरुरत है तो इसे सीखने की चाह एवं खुले दिल की,समर्पण की। जिसे सीखने में कई वर्षों तक साधना करनी पड़ती थी एवं उसके बाद भी साधक इसे सीख ही जाएगा इसकी कोई गांरटी नहीं थी। किन्तु डा. उसुई की कठोर साधना एवं करुणा के कारण आज साधारण मानव भी रेकी शिक्षक से शक्तिपात पाकर प्रतिदिन 90 मिनट का अभ्यास 21 दिनों तक करके इस विधा में प्रविणता हासिल कर सकता है। आइये रेकी की दिव्य दुनिया में आपका स्वागत करता हूँ। वादा है आपसे आपने पूरी ईमानदारी के साथ इसे अपनाया तो यह आपको पूरी तरह बदल देगी,आपके जीवन में प्रतिदिन चमत्कार घटित होंगें।

यह पुस्तक अपने माता–पिता एवं गुरूजनों के चरणों में समर्पित करता हूँ। साथ ही अपनी जीवन संगिनी काजल को भी धन्यवाद देना चाहूँगा जो कि सदैव मेरी प्रेरणा रही है। मेरे छोटे भाई मुकेश के योगदान को बयान करना मेरे लिए असंभव है।

डा.मिकाओ उसुई के श्री चरणों में कोटि – कोटि नमन।

**शंकर पुरस्वानी**

**दि. 13.8.21.015,उदयपुर।**

**मो. 9414850943**

# 2. रेकी एवं रेकी का इतिहास

रेकी की पुनर्खोज ई. 1890 से1910 केदौरान डा.उसुई के द्वारा की गई। डा. उसुई ने अपनी पहली रेकी संस्था सन् 1922 में प्रारंभ की। रेकी एक जापानी शब्द है जिसका अर्थ सार्वभौमिक जीवन ऊर्जा है, जिसे हमारे ऋषियों ने हिरण्यगर्भ प्राण कहा है। यह अनादि, अक्षय एवं सर्वत्र उपस्थित है। इसके बिना जीवन संभव ही नहीं है। जड़ –चेतन सभी में यह व्याप्त है। जड़ में यह स्थिर अवस्था में होता है तो जीवों में यह गतिमान होता है। जीवों में इसे आत्मा मन के द्वारा नियंत्रित करती है। यह सर्वत्र सुलभ है किन्तु यह उदासीन होता है। जब तक इसका आहवाहन न किया जाए तब तक यह गतिमान नहीं होता।

इसे प्राप्त करने के लिए गहन ध्यान साधना की जरुरत होती है। इसे सबके लिए सहज एवं सुलभ बनाया डा. उसुई ने। इन्होंने गहन साधना के पश्चात इसे प्राप्त किया। डा.उसुई एक शुद्ध बौद्ध अनुयायी थे। वे बौद्ध धर्म की घ्यान पद्धति विपश्यना का अभ्यास करते थे । इसके साथ ही भगवान बुद्ध के उपचारक अवतार भैष्यजगुरु की पूजा एवं उनके मंत्रो का जप करते थे। बौद्ध धर्म के प्रसिद्ध ग्रंथ सद्धर्म पुंडरीक सूत्र का भी अघ्ययन करते थे। साधना तो कई वर्षो से कर ही रहे थे और उनका आत्मिक विकास भी हो रहा था किन्तु इससे वे संतुष्ट नहीं थे। पुंडरकि सूत्र(लोटस सूत्र) में एक स्थान पर वर्णन है कि बुद्ध कहते हें कि कोई भी पवित्र स्थान पर मुझे पुकारेगा और मेरा ध्यान करेगा। साथ ही पूर्ण निर्जल उपवास करते हुए तप करेगा तो मैं उउसे अवश्य दर्शन दुंगा। बस डाण उसुई ने इस कथन पर पूर्ण विश्वास किया और इस साधना को करने के लिए 21 दिनो तक निर्जल उपवास के साथ मंत्र जप एवं ध्यान करने का निश्चय किया । इसके लिए वे एकांत एवं निर्जन स्थान की तलाश में माउंट कूरियामा

पर्वत पर पहुंचे, उन्हे यह स्थान साधना की दृष्टि से अनुकूल लगा जहाँ बिना किसी बाधा के वे अपनी साधना कर सकते थे। साधक तो वे पहले से ही थे,पूर्ण समर्पण भी था अर्थात लोहा पूरी तरह गर्म हो चुका था उसे आकार देने के लिए एक अंतिम चोट की जरुरत थी जिसे पूरा किया उनके इस 21 दिवसीय निर्जल उपवास के साथ ध्यान एवं मंत्र जप के निर्णय ने। साधना के अंतिम दिन उन्हे परम् प्रकाश (बुद्धत्व)की प्राप्ति हुई। साधना के पश्चात वे पूरी तरह रूपांतरित हो चुके थे। 21 दिनों के निर्जल उपवास के बाद ईंसान मरणासन्न सा हो जाता है लेकिन ऐसा उन्हें कुछ भी अनुभव नहीं हो रहा था। किन्तु वे अपने भीतर रूपांतरण महसूस कर रहे थे। उन्हें 21 दिन के उपवास के बाद भी कोई कमजोरी महसूस नहीं हो रही थी। उन्हें आत्म ज्ञान प्राप्त हो चुका था। पांरपरिक चिकित्सक तो वे पहले से ही थे, वे मार्शल आर्ट एवं जापानी समुराई पंथ से तलवारबाजी में भी  निष्णात थे। चूंकि वे मार्शल आर्ट के जानकार थे तो उन्हें ची अर्थात प्राण शक्ति एवं उसके प्रवाह पथ मेरेडियन का भी पूर्ण ज्ञान था। बौद्ध ग्रंथ एवं शरतीय ग्रंथ ऋषी–मुनियों के बिना दवा के उपचार के बारें में जानकारी देते थे। लेकिन  आम व्यक्ति को इसकी कोई जानकारी नहीं थी। इसे गोपनीय बनाकर रखा गया था। यह सही भी था कारण कि जब वे किसी का उपचार करते थे तो उनकी निजी प्राण शक्ति का क्षय होता था। ऐसा उनमें होता था जिन्होंने बिना आत्म ज्ञान प्राप्त किये प्रसिद्धि एवं धन के लालच में उपचार करते थे। डा.उसुई ने गहन अध्ययन किया कि कैसे कोई व्यक्ति बिना आत्म ज्ञान प्राप्त किये लोगों का उपचार कर सके एवं इससे उसके स्वयं के निजी प्राण शक्ति का क्षय भी न हो। इसका अध्ययन करते हुए उन्हें शरीर के उर्जा प्रवाह पथ जिसे चीन में मेरिडियन एवं शरत में नाड़ी तंत्र कहा जाता है, उनका अध्ययन करना पड़ा । इससे उन्हें ज्ञात हुआ कि शरीर जो दिखता है वो वहीं तक सीमित नहीं है। उन्हें यह ज्ञात हुआ कि शरीर में जिस तरह रक्त प्रत्येक कोशिका की तरफ

प्रवाहित होता है ठीक उसी तरह ऊर्जा भी प्रवाहित होती है। उसका एक निश्चित मार्ग है,उसके भंडार का देह में एक निश्चित स्थान है एवं इनमें सबसे मुख्य मार्ग ब्रह्मरंध्र से रीढ़ के मध्य स्थित है। जिसे योग में सुषुम्ना नाड़ी कहते हैं। इस मुख्य नाड़ी में बीच में कई स्थानों पर ऊर्जा सघन होती है एवं वहाँ भंवर की तरह घूमती है। जिन स्थानों पर यह घूमती है उसे चक्र कहते हैं। इन चक्रों का मानव के स्वास्थ्य, भावनाओं,मन एवं वृत्तियों से गहरा संबध है। चीन की एक्यूपंक्चर पद्धती भी यही कहती है कि जब इस ऊर्जा प्रवाह में कोई बाधा आती है तो वह रोग के रूप में शरीर पर प्रकट होती है। यदि इस ऊर्जा प्रवाह में आई बाधा को हटा दिया जाए और उसे नियमित कर दिया जाए तो रोग स्वतः ही मिट जाएगा। अब चूंकि उसुई आत्म साक्षात्कार प्राप्त कर परम के साथ एकाकार हो चुके थे,वे ऊर्जा के अक्षय स्तोत्र से जुड़ चुके थे। बौद्ध धर्म के अनुयायी होने के कारण करुणा उनमें बहुत थी कारण कि बौद्ध धर्म की सारी साधना ही करुणा ,होश एवं शून्यता पर आधारित है। उन्होंने लोगों का उपचार करना शुरु कर दिया किन्तु उनके हृदय में अब भी यही था कि कैसे यह सबके लिये सुलभ हो। उन्होनें फिर भारतीय ग्रंथो का अध्ययन किया जिसमें उन्हे शक्तिपात की प्रक्रिया का ज्ञान हुआ जिसके माध्यम से वे अपनी शक्ति पूर्ण अथवा आंशिक रूप से अपने शिष्यों को देते थे जिसे शिष्य साधना करके और विकसित कर लेते थे। इसका लाभ यह होता था कि शिष्य कठोर साधना के परिश्रम से बच जाता था। यह कुछ इस तरह होता है कि जैसे आपको एक वृक्ष लगाना है, उसके दो तरीके हैं एक तो आप उसका बीज हासिल करें उसे उपजाऊ भूमि में बोयें और इंतजार करें कि वह अंकुरित हो और अंकुरित होगा कि नहीं इसकी भी कोई गांरटी नहीं, दूसरा उपाय आप नर्सरी से उसका तैय्यार पौधा ले आयें उसे भूमि में लगायें इस पौधे की बीज के अपेक्षा लगने की ज्यादा संभावना है। बस यही शक्तिपात का अर्थ है। लेकिन सबसे महत्वपूर्ण यह है कि भूमि उपजाऊ होनी चाहिये,नियमित खाद

पानी की व्यवस्था होनी चाहिये अन्यथा पौधा मुर्झा जाएगा अर्थात शिष्य में योग्यता होनी चाहिये, उसमें सीखने की ललक एवं समर्पण की भावना होनी चाहिये। विश्वकल्याण के लिये डा. उसुई ने शक्तिपात प्रक्रिया का प्रयोग करते हुए अपने शिष्यों को रेकी के मूल स्तोत्र से जोड़ दिया एवं 21दिवसीय साधना द्वारा रेकी को स्वयं के भीतर धारण करने का आदेश दिया। उनके शिष्यों ने पूर्ण निष्ठा के साथ साधना कर रेकी को अपने अंदर आत्मसात कर लिया। इसके बाद ही उन्हें उपचार करने की अनुमति प्रदान की। साथ ही यह भी निर्देश दिया की उन्हें आजीवन रेकी के मूल सिद्धांतो पर चलना होगा एवं स्वयं को भी रेकी से उपचारित करना होगा। आज भी सभी रेकी शिक्षक इसी पद्धती से शक्तिपात करते हैं। सामान्य बीजों की समयावधि होती है किन्तु रेकी का बीजारोपण ऐसा है कि एक बार जब आप शक्तिपात द्वारा रेकी के अंश को प्राप्त करते हैं तो यह आजीवन आपके साथ रहता है बल्कि अगला जन्म कुलीन एवं आध्यात्मिक परिवार में सुनिश्चित करता है। कारण की रेकी केवल उपचार तकनीक ही नहीं है बल्कि एक उच्च स्तरीय आध्यात्मिक साधना भी है। जो आपके परम लक्ष्य आत्म साक्षात्कार की ओर ले जाती है। एक बार कोई आध्यात्म के पथ पर चल पड़ा तो फिर उसका मार्ग बदल नहीं सकता। आज नहीं तो कल,इस जन्म में नहीं तो अगले जन्म में उसकी यात्रा आगे से और आगे ही होनी है। वह पीछे नहीं लौट सकता। इसलिए भगवान कृष्ण ने कहा है सिर्फ एक बार तुम मेरी  में शरण आओ मेरे बताये मार्ग पर चलो तुम्हारी सारी जिम्मेदारियां मैं ले लूंगा।

अब कुछ महत्वपूर्ण सूत्र जिन्हें आप अपने मन ,दिल एवं दिमाग पर इस तरह अंकित कर दें कि उन्हें मिटाया न जा सके।

1.रेकी शुद्ध विज्ञान है यह कोई पंथ यां मान्यता नहीं है।
2.यदि आपके अंदर किसी के प्रति श्रृद्धा, समर्पण एवं कर्त्तव्यनिष्ठा हो तो आपकी सफलता सुनिश्चित है।
3.जो अंदर है वही बाहर है, जो ऊपर है वही नीचे है। सब कुछ पहले अंदर आकार लेता है उसी के बाद बाहर उसका सृजन होता है।
4.सबसे पहले विचार का जन्म होता है,विचार शब्द बनकर बाहर आते हैं,शब्द कर्मों का रूप ले लेते हैं, कर्म आदतों में परिवर्तित हो जाते हैं,और आदतें नियति बन जाती हैं।
5.एक चित्र लाखों शब्दों से ज्यादा बयान करता है।
6.आकर्षण का नियम कहता है कि समान – समान को आकर्षित करता है और आज आप अपने विचारों का परिणाम है। जिस प्रकार के विचार आपके अंदर उठते हैं उसे ही आप अपने जीवन में आकर्षित करते हैं।
7.जितना ज्यादा मौन रहोगे आपकी कार्य क्षमता एवं शक्ति उतनी ही मजबूत होती जाएगी।

# 3. चक्र एवं आभामंडल

हमारा शरीर जो हमें दिखता है सिर्फ वही नहीं है। हमारे दिखने वाले इस शरीर के अलावा हमारा ऊर्जा शरीर भी है जो हमारे शरीर से लगभग 4से 5 ईंच बाहर तक फैला हुआ है इसे आभामंडल कहते हैं। आपने देवी – देवताओं की तस्वीरों में उनके मुखमंडल के चारों ओर तेजोवलय देखा होगा इसे ही आभा कहते हैं। यह आभा मुख के समीप सघन होती है। वस्तुतः यह हमारे ऊर्जा शरीर का ही एक हिस्सा है। हमारा ऊर्जा शरीर अंदर एवं बाहर दोंनो तरफ है। बिना ऊर्जा के क्रिया असंभव है। हमारे शरीर के अंदर प्रतिक्षण अनगिनत क्रियाएं हो रही है। यह क्रियाएं अंगो के अंदर हो रही है और प्रत्येक अंग करोडों कोशिकाओं से बना है। इन सभी अंगो तक ऊर्जा प्रवाह के लिये एक पूरा ऊर्जा तंत्र है जिसके माध्यम से सभी अंगो तक ऊर्जा प्रवाह होता है। जब भी किसी रोग का आक्रमण होता है तो वह सबसे पहले इस ऊर्जा तंत्र पर होता है। पहले ऊर्जा तंत्र क्षतिग्रस्त होता है फिर कहीं जाकर उसका प्रभाव शरीर पर प्रकट होता है जो हमें दिखाई देता है। जब भी आप बेचैन होते हैं इसका मतलब आपके ऊपर नकारात्मक ऊर्जाओं का आक्रमण हो रहा है जो कि आपके ऊर्जा शरीर पर होता है। अब यदि आपका ऊर्जा शरीर शक्तिशाली होता है तो वह उसे नष्ट कर देता है और कमजोर होने पर यह आपके शैतिक शरीर को प्रभावित करता है। जिसका परिणाम होता है बीमारी। योग,प्राणायाम,एक्यूपंक्चर एवं ध्यान इत्यादि सभी इस ऊर्जा शरीर को ठीक करने एवं मजबूत करने का कार्य करते हैं। रेकी भी यही करती है। लेकिन रेकी की विशेषता इसकी सरलता है। योग इत्यादि के लिए कठोर अभ्यास एवं उनका ज्ञान होना आवश्यक है। लेकिन रेकी बहुत सरल है यह आपको रेकी शिक्षक से शक्तिपात के

रूप में सहजता से मिलती है और जहाँ उपचार की आवश्यकता हो वहाँ रेकी का आहवाहन कर हाथ रखने होते हैं और रेकी अपना कार्य प्रारंभ कर देती है।

यह ऊर्जा शरीर(सूक्ष्म शरीर) सारे शरीर में फैला हुआ है विशेषतः रीढ़ में और रीढ़ में इसके कई केन्द्र हैं जहां ऊर्जा की गति तेज एवं वर्तुलाकार होती है। इस वर्तुलाकर गति वाले ऊर्जा केन्द्रों को चक्र कहते हैं यूं तो कुल छोटे – बड़े मिलाकर 114 चक्र होते हैं। लेकिन प्रमुख सात चक्र हैं जो सारे ऊर्जा तंत्र को नियंत्रित करते हैं। इन चक्रो के नाम मूलाधार ,स्वाधिष्ठान ,मणिपूरक ,अनाहत ,विशुद्धि ,आज्ञा एवं सहस्त्रसार हैं। सभी अंतःस्त्रावी ग्रंथियां भी इनके पास–पास ही स्थित हैं। इनके कार्य,रंग सबंधित सारी जानकारी सारणी में दी गई है। ये सभी चक्र जिस ऊर्जा प्रवाह(नाड़ी) में है उसका नाम सुषुम्ना नाड़ी है। इसके अलावा दो और नाड़ियां है लेकिन रेकी में उसका कोई प्रयोजन नहीं है। एक्यूपंक्चर में इन्हें मेरिडियन कहा जाता है जिनकी संख्या 12 है।

# चक्र सारणी

| चक्र | मूलाधार | स्वाधिष्ठान | मणिपूरक | अनाहत | विशुद्धि | आज्ञा | सहस्त्रसार |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| रंग | लाल | नरंगी | पीला | हरा | आसमानी नीला | नीला | बैंगनी |
| तत्व | पृथ्वी | जल | अग्नि | वायु | आकाश | आकाश | आकाश |
| अंतः स्त्रावी ग्रंथी | एड्रीनल | प्रजननग्रंथी | पेनक्रियास | थाइमस | थायरोइड | पियूष | पीनियल |
| शारीरिक तंत्र | मूत्र एवं उत्सर्जन | जनन | पाचन | परीसंचरण एवं श्वसन | लिम्फैटिक | स्नायु तंत्र | मस्तिष्क रीढ़ स्नायुतंत्र |
| शारीरिक अंग | रीढ़,गुर्दे, मूत्राशय,टांगे | जननांग | यकृत,अमाशय, पित्ताशय,बड़ी आंत, आंत्रपुछ | हृदय,रक्त, फेंफड़े,बाहें | गला,उपरी फेंफडे, टांसिल, स्वरतंत्र | हाइपोथेलेमस, निचला मस्तिष्क,रीढ़, बांयी आंख नाक और कान | ऊपरी मस्तिष्क, दांयी आंख |
| कार्य | जीवन संघर्ष, जीवंतता,भय | यौनईच्छा कुंडलीनी,ऊर्जा केन्द्र,कामुकता,भौतिक सृजन एवं रिश्ते | शक्तिकेन्द्र चाहना विवेक जलन,क्रोध, अंहकार | प्रेम,करुणा, भावनायें | संवाद स्व अभिव्यक्ति, सृजनात्मक अभिव्यक्ति, समर्पण | अंतःप्रेरणा दूरश्रृवण ईच्छाकेन्द्र आत्मज्ञान | ब्रह्मज्ञान, दूर दृष्टि |

| चक्र | स्थिती | कार्य एवं संबधित अंग | रोग |
|---|---|---|---|
| मूलाधार चक्र | रीढ़ का अंतिम छोर | एड्रीनल ग्रंथी, जननांग। सारे शरीर कोऊर्जा,हड्डियां,मांसपेशिया,रक्त,अंदरुनी अंग। शारीरिक गर्मी,बच्चों की वृद्धि,जीवन संघर्ष,सामान्य ऊर्जा | कैंसर,ल्यूकेमिया,कमजोरी, एलर्जी, अस्थमा,यौन रोग, आर्थ्राइटस, कमर, रक्त,शरीरिक वृद्धि,मानसिक रोग |
| स्वाधिष्ठान चक्र | नाभी से चार अंगुल नीचे | गुर्दे,एड्रीनल ग्रंथी,ब्लड प्रेशर, जननांग,प्रजनन तंत्र | गुर्दे के रोग,कमजोरी,हाई ब्लडप्रेशर,कमर,यौन एवं मूत्राशय रोग |
| मणिपूरक चक्र | नाभी से चार अंगुल ऊपर | पेनक्रियास,लीवर,डायफ्राम,बड़ी आंत,अपेनडिक्स,अमाशय,छोटी आंत सारे ऊर्जा तंत्र को ऊर्जा की सप्लाई एवं शुद्धिकरण,शारीरिक ताप का नियंत्रण | हाईकोलेस्ट्रोल,डायबीटिस, अल्सर,हेपेटाइटिस, संधीवात,हृदय रोग, कब्ज,पाचनरोग, |
| अनाहत चक्र | छाती के मध्य,दोनों स्तनाग्रों का मध्यबिंदु | हृदय,थायमसग्रंथी,रक्त परिसंचरण फेंफड़े | हृदय एवं रक्त परिसंचरण रोग,फेंफड़े के रोग |
| विशुद्धचक्र | गले के मध्य | गला,थायरोइड ग्रंथी,पेराथायरोइड एवं लिम्फैटिक सिस्टम | गले के रोग,थायरोइड की समस्या |
| आज्ञा चक्र | शैहों के मध्य | पियूषग्रंथी,एंडोक्राइन ग्लेंड, चक्रों पर नियंत्रण,नर्वस सिस्टम,पीनियल ग्रंथी | कैंसर,एलर्जी,अस्थमा और अंतःस्त्रावी ग्रंथी के रोग |
| सहस्रसार चक्र | सिर का ऊपरी हिस्सा | मस्तिष्क और पीनियल ग्रंथी | पीनियल ग्रंथी के रोग,मस्तिष्क के रोग |

# 4. रेकी के सिद्धांत

प्रत्येक रेकी सीखने वाले शिष्य के लिए डा. उसुई ने पाँच सिद्धांत बनाये। उनका स्पष्ट निर्देश था कि रेकी के अनुयायी के लिए ये सिद्धांत बहुत आवश्यक हैं और न केवल आवश्यक हैं बल्कि उन्हें अपने जीवन में उतारना अनिवार्य है तो ही रेकी के शतप्रतिशत परिणाम मिलेगें। रेकी के ये सिद्धांत केवल सिद्धांत ही नहीं है बल्कि अपने आप में संपूर्ण आध्यात्म हैं। इन सिद्धांतो को ही सिर्फ जीवन में अपना लिया जाए तो जीवन सुख शान्ति से भर जाएगा। आपकी 90 प्रतिशत बीमारियां बिना दवा के ही ठीक हो जाएगीं। ये सिद्धांत सभी धर्मों (पंथ) की मूल आत्मा हैं। कोई भी पंथ इनके बिना नहीं चल सकता। ये सिद्धांत सफलता की गारंटी हैं। डा. उसुई ने तो पाँच ही सिद्धांत बनाये हैं। परन्तु महान् गुरुओं के मार्गदर्शन से जो कुछ भी मुझे प्राप्त हुआ है वह मैं आपसे बांटना चाहता हूँ जिसके चलते कुछ और सिद्धांत इसमे जोड़ रहा हूँ। जरुरी नहीं है कि आप इसे मानें,इन्हें जानिये और इन्हें अपनी कसौटी पर कसें यदि परिणाम सकारात्मक आये तो इन्हें अपने जीवन में स्थान दें।

# डा. मिकाओ उसुई के मूल सिद्धांत

# रेकी के पवित्र सिद्धांत

रेकी के इन पवित्र सिद्धांतो को अपनाने से जीवन में

**आनन्द,शान्ति**

**स्वास्थ्य एवं सौभाग्य** का आगमन होता है।

मैं आज के दिन सबका **सम्मान** करुँगा।

मैं आज के दिन सभी जीवों से **प्रेम** करुँगा।

मैं आज के दिन सबके प्रति **करुणावान** रहूँगा।

मैं आज के दिन कुदरत एवं परमात्मा का **शुक्रगुज़ार** रहूँगा।

मैं आज के दिन पूर्णतया **ईमानदारी** के साथ अपनी रोजी रोटी कमाऊँगा।

# सिद्धांत जो कुदरत के हैं जिसे बुद्धों ने जाना और मानव मात्र के कल्याण के लिये सबको बताया।

1.सारी सृष्टि का निर्माता एक है।

2.आपके विचार ( सोच) ही आपकी नियती है।

3.आपका प्रत्येक विचार निश्चित रूप से फलीभूत होगा।

4.आकर्षण का सिद्धांत कहता है कि समान ही समान को आकर्षित करता है।

5.जो अंदर है वही बाहर है अर्थात सृजन पहले मानव के अंदर होता है फिर ही बाहर प्रकट होता है।
मानव ने इतिहास इसलिए बनाया कि भविष्य में दुबारा गलतियां न दोहराए,इतिहास साक्षी है जब–जब मानव ने मानवता को छोड़कर भौतिकता (दौलत,जमीन )को महत्व दिया है सिवाय उसे दुःख के कुछ भी प्राप्त नहीं हुआ है। क्या आज हम फिर वही नहीं कर रहे हैं?

6.जीवन में सफलता – असफलता, सुख – दुःख,रोग एवं दौलत आदि सभी के लिए जिम्मेदार कर्म हैं। अर्थात हम वही फसल काटते हैं जो हमनें बोई थी।

7.क्षमा माँगने से पहले हम में क्षमा करने का सामर्थ्य होना चाहिये।

8.किसी भी नकारात्मकता को हटाया नहीं जा सकता किन्तु सकारात्मकता को इतना बढ़ाया जा सकता है कि नकारात्मकता सकारात्मकता में विलीन हो जाए।

9. बुद्ध वही है जो कभी भी चुनाव नहीं करता ,वह सदैव समर्पण के भाव में रहता है। क्योंकि चुनाव करने के लिए उसे द्वेत को स्वीकार करना पड़ेगा और सच्चा बुद्ध जानता है कि सिर्फ एक ही है।

10. ईश्वर ने मानव को घरती पर इस शर्त के साथ भेजा है कि वह वापस कोरा ही आएगा।

11.ईश्वर वही तुम्हें देता है जिसके तुम योग्य हो और जो तुम्हारे योग्य नहीं है वह तुम्हें नहीं देता है।

12.जो तुम्हारे पास नहीं है उसके पीछे भागना मत, जो तुम्हारे पास है बस उसे ही सम्भालने का प्रयास करना ।

13.जब तक जरुरतें पूरी न हो जाए तब तक चाहतों के पीछे भागना नहीं ।

14.तुम्हारी हर जरुरत को कुदरत पूरा करेगी लेकिन चाहतों के लिए कुदरत बाध्य नहीं है।

15.जब तक अपना शतप्रतिशत नहीं देगें तब तक सफलता मिलना नामुमकिन है।

16.जितना हो सके सजगता की साधना करनी है अर्थात प्रत्येक कार्य पूर्ण होश के साथ करना है। जिस कार्य को करने के बाद पछतावा हो एवं अंतरात्मा साथ न दे इसका मतलब साफ है कि कार्य पूर्ण होश से नहीं किया गया है।

17.दुनिया हमेशा ही सुंदर थी ,है और रहेगी। बस हमारी दृष्टि ही कभी सुंदर तो कभी बदसूरत हो जाती है। सब कुछ हमारे नजरिये का परिणाम है।

18.जिस तरह हमें अपनी आज़ादी प्यारी है वैसे ही अन्यों को भी, अतः हमें आज़ादी है इसका यह अर्थ नहीं कि हम ऐसे कार्य करें जिससे अन्य लोगों की आज़ादी में बाधा उत्पन्न हो।

19.इस दुनिया में कुछ भी स्थायी नहीं है,कालचक्र सतत गतिमान है। जो अभी है, हो सकता है अगले पल नहीं हो। जो इस रहस्य को जानता है समझता है वह ज्यादा समय तक दुःखी नहीं रह सकता।

20.सबका एक नियम है जैसे खाना खाने का, बनाने का, कपड़े पहनने का,रोग के ईलाज का इत्यादि जो इन नियमों का पालन करता है वह सदैव सुखी रहता है।

21. यदि आपको जीवन में किसी जीवित सदगुरु का सामीप्य मिल जाए तो इससे बढ़कर कुछ भी नहीं उससे वाद विवाद न करके उसके बताये मार्ग का अनुसरण करना, स्मरण रहे गुरु की पहचान उसके ज्ञान से नहीं उसके आचरण से करनी होगी।

22.जीवन में स्वयं को कभी भी पूर्ण नहीं समझना वरना आगे की ज्ञान यात्रा रुक जाएगी।

23.उठते–बैठते,सोते–जागते,सुख –दुःख में सर्वत्र प्रभु को घन्यवाद देना।

24.ज्ञान के मामलो में अपने से बड़ो से प्रतिस्पर्धा करना।

25.जब तक शास्त्र तुम्हें उपयोगी लगें तब तक तुम्हारी यात्रा पूर्ण नहीं हुई है क्योंकि जिस दिन तुम बुद्धता को प्राप्त होओगे उस दिन दुनिया के सभी शास्त्र तुम्हारे भीतर उतर आएगें।

**घन्यवाद!शुक्रिया! घन्यवाद!शुक्रिया! घन्यवाद!शुक्रिया!घन्यवाद!शुक्रिया!**

# 5. रेकी बुद्धों का मार्ग

रेकी बुद्धों का मार्ग है इसका मतलब यह है कि रेकी एक ऐसी साधना पद्धती है जिसमें मानव मात्र के सभी दुःखों का उपचार करने की क्षमता है। तथागत बुद्ध स्वयं को वैद्य कहते थे जो मानव के शारीरिक,मानसिक,आत्मिक सभी रोगों की चिकित्सा करते थे। कारण कि आज हम सभी रोगी है इसकी सबसे बड़ी वजह हमारे अंदर व्याप्त मिथ्या धारणाएं एवं मिथ्या ज्ञान है जो समाज द्वारा हमारे अंदर भर दिया गया है। ये मिथ्याचारी लोग कोई अन्य नहीं आपके अपने ही हैं जिन्हें हम बहुत प्रेम करते हैं और वे हमसे प्रेम करने का दावा करते हैं।

रेकी भले ही आज हमें बौद्ध पंथ के अनुयायी (डा. मिकाओ उसुई )से प्राप्त हुई है लेकिन रेकी कभी भी बुद्ध पंथ की शाखा नहीं रही है। रेकी में उन्हीं सिद्धांतो का समावेश किया गया है जो मानव मात्र के लिए कल्याण कारी है। कोई भी पंथ रेकी के सिद्धांतो का विरोध नही कर सकता। रेकी से शारीरिक रोग मुक्ति उसका बहुत अल्प लाभ है वरन् रेकी तो मानव के त्रिविध तापों को नष्ट कर उसे संबुद्ध बनाती है। रेकी के रूप में साधक परमेश्वर के निराकार स्वरूप की साधना करता है। परमात्मा का शायद उसे सर्वत्र बोध न हो लेकिन एक बार रेकी से जुड़ने के बाद उसे सर्वत्र रेकी की उपस्थिती का भान हमेशा रहता है। ऐसा कोई भी स्थान नहीं जहाँ रेकी उपस्थित न हो। वह सदैव रेकी को अपने अंग–संग पाता है। यदि वह पूरी ईमानदारी के साथ रेकी के सिद्धांतो का अनुसरण करता रहे एवं उन्हें अपने जीवन में उतार ले तो कोई कारण नहीं कि वह परम बोध को प्राप्त न कर सके। परमेश्वर प्राप्ति का मार्ग हमेशा से ही सरल एवं सहज था,है और रहेगा । बस हमने ही मिथ्या भ्रान्तियों,धारणओं से उसे जटिल बना दिया। कई बार कितने ही बुद्धों ने हमें समझाया लेकिन हम ही नहीं समझते।

रेकी को सीखने एवं जीवन में अपनाने के लिए किसी विशेष योग्यता की आवश्यकता नहीं है। इसे कोई भी धर्मी –अधर्मी सीख सकता है और इसे सीखने के बाद यदि कोई इसे ईमानदारी से अपनाता है तो अंततः प्रत्येक साधक परम् धर्मी ही हो जाता है। रेकी किसी से भी घृणा नहीं करती , रेकी में ऊँच –नीच,जाति–पाती,रंगभेद ,लिंगभेद आदि के लिए कोई स्थान नहीं है। रेकी मानव के लिए ही नहीं संपूर्ण चराचर जगत के लिए कल्याणकारी है। इसलिए मैं रेकी को बुद्धों का मार्ग कहता हूँ।

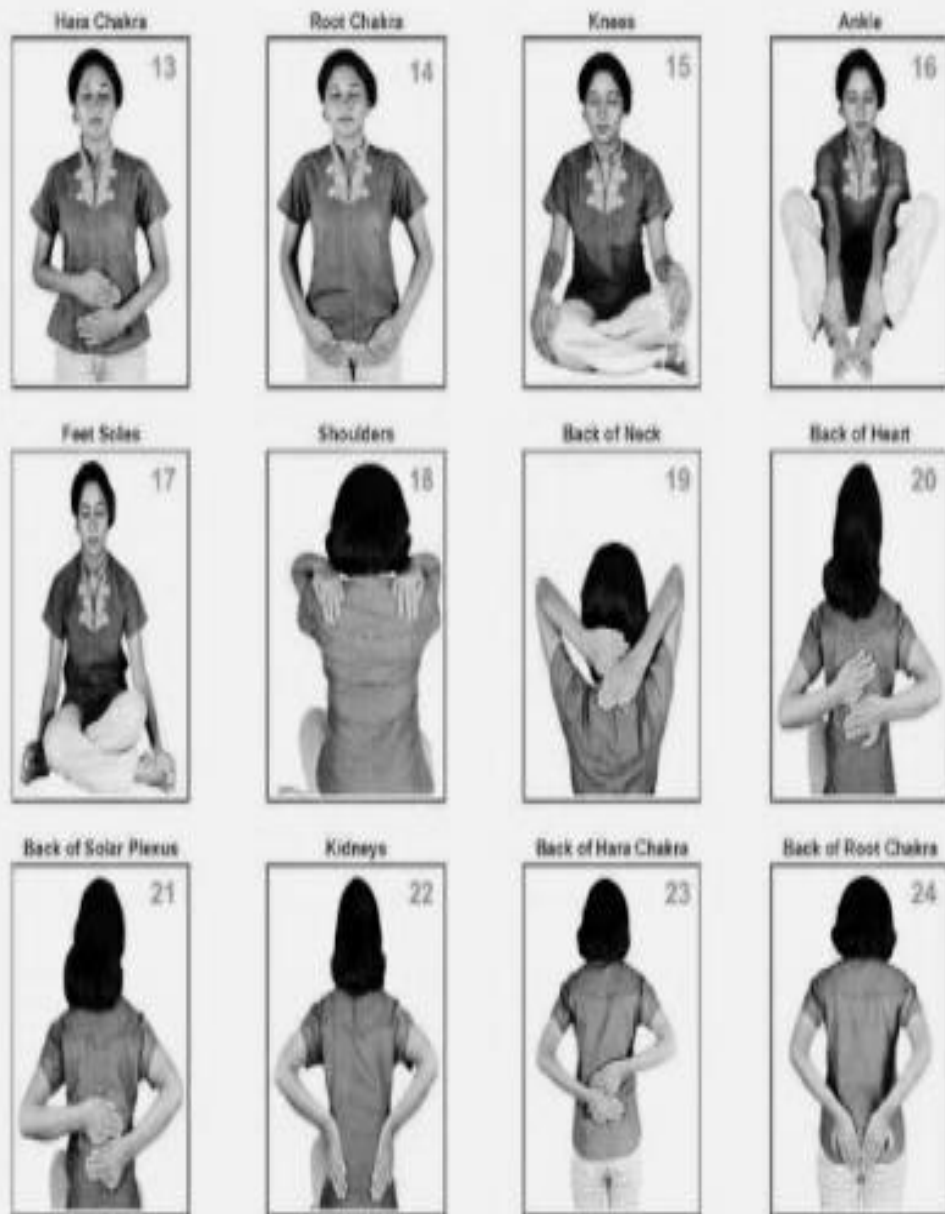
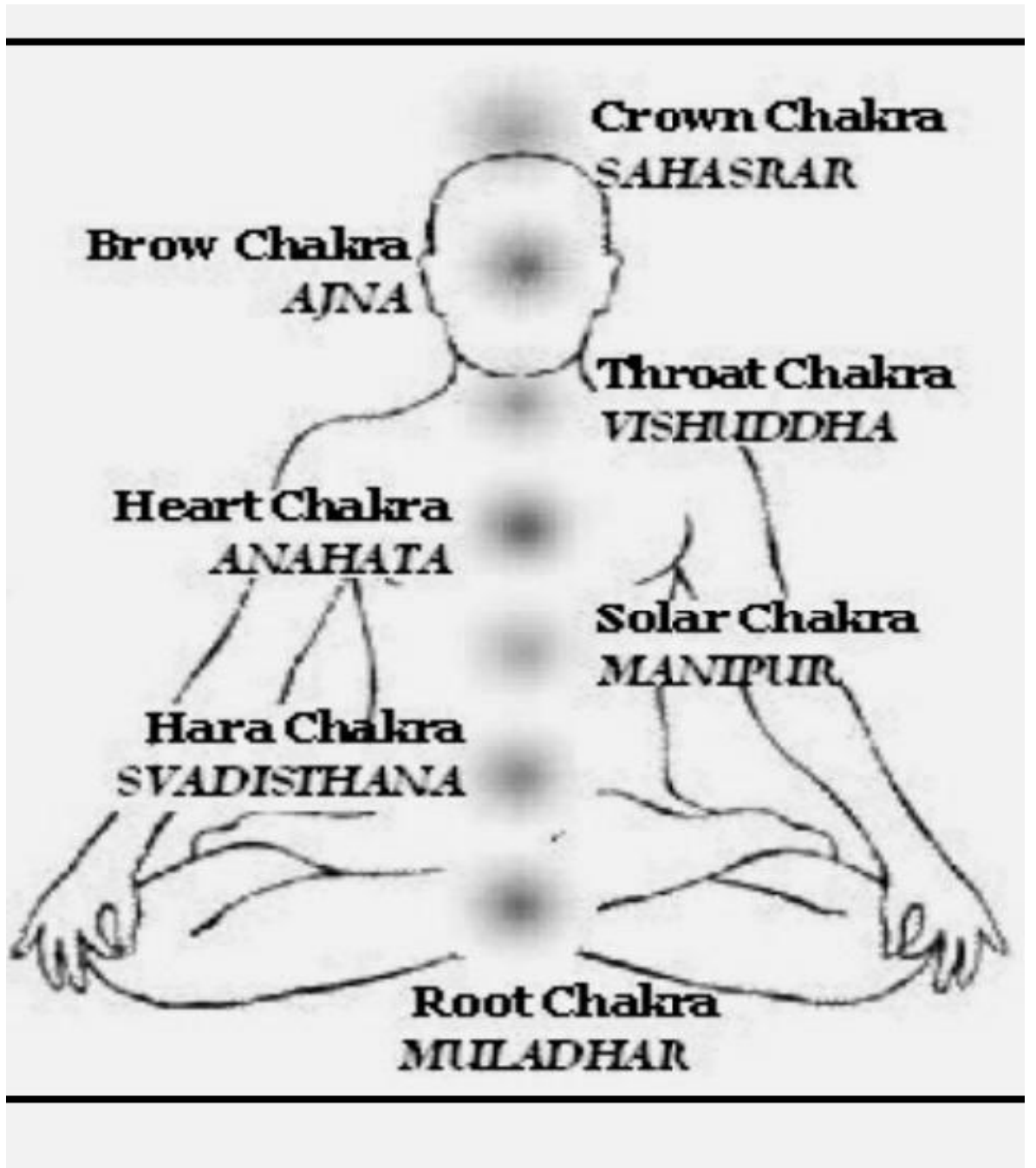
आईये बुद्धों के इस दिव्य पथ पर मैं आपका स्वागत करता हूँ। इसे सच्चे दिल से अपनाए मेरा आपसे वादा है आपको कभी निराशा नहीं मिलेगी। एक निवेदन करना चाहूँगाा कि रेकी के प्रत्येक शिक्षण सत्र में रेकी के माध्यम से अपनी सांसारिक ईच्छाएँ कैसे पूरी की जाएं सिखाया जाता है। सांसारिक ईच्छाएँ जरुरी हैं लेकिन उनके पीछे ही जीवन पूरा कर देना समझदारी नहीं है। मानव का परम् लक्ष्य है स्वयं को जानना है। परम आनंद को पाना जो किसी पर निर्भर न हो, जो स्थायी हो। एक ईच्छा पूरी होते ही हजारों नई ईच्छाएँ पैदा हो जाती हैं। जब तक तुम्हारा आंनद बाहर किसी अन्य पर निर्भर होगा तो वह क्षणिक ही होगा कारण कि इस दुनिया मैं सब कुछ नाशवान है सिवाय तुम्हारी आत्मा के , जो कि तुमहारा सच्चा स्वरूप है और रेकी तुम्हे तुम्हारे सच्चे स्वरूप का दर्शन करवाती है उससे साक्षात्कार करवाती है। यही रेकी का मुख्य कार्य है जिस क्षण तुम अपने सच्चे स्वरूप को पहचान लेते हो तुम्हारी सारी पीड़ाएँ तत्क्षण समाप्त हो जाती हैं। तो कहने का तात्पर्य यह है कि इसे सिर्फ शारीरिक, मानसिक पीड़ा को दूर करने वाली उपचार पद्धती ही मानना तो ऐसे ही जैसे कि हमारे पास हीरे – जवाहरात का खजाना पाने का अवसर था और हमने चुना काँच के टुकड़ों को हो सकता है इन काँच के टुकड़ों की चमक हीरों से ज्यादा हो किन्तु उसका मूल्य दो कौड़ी का भी नहीं। इसलिए जब तक अपने सच्चे स्वरूप को न जान ले इन

काँच के टुकड़ो में फंसना नहीं , रुकना नहीं है। यही सच्चा कर्म है जिसे करने का आदेश श्री कृष्ण गीता के माध्यम से संपूर्ण विश्व को दे रहे हैं।

# कुछ अदभुत ग्रंथ है जिन्हें आपको अवश्य पढ़ना चाहिये।

**1.यथार्थ गीता /स्वामा अड़गड़ानंद जी**
**2. आपके अवचेतन मन की शक्ति/ जोसफ मर्फी**
**3.जपुजी साहब/ श्री गुरुनानक देव**
**4.ताओ तेह किंग( बदलो विचार,बदलेगा जीवन)/ लाओत्से**
**5.सिल्वा माइंड कंट्रोल मेथड/जोस सिल्वा**
**6.रजनीश ध्यान योग/ओशो**
**7.पतंजली योगसूत्र/महर्षी पतंजलि**
**8.शिव स्वरोदय/शिव – पार्वती संवाद**
**9.अनेक प्रश्न एक उत्तर/शिंह दिलजीत**
**10.द वॉइस ऑफ साइलेंस( मैडम ब्लावाट्स्की)**
**11.सकारात्मक सोच की शक्ति/नेपोलियन हिल**
**12. यू कैन हील योर लाइफ /लुईस हे**
**13.हैंडस ऑफ लाईट/बारबरा ऐन ब्रेनन**
**14.प्राण एक दिव्य विभूती/श्री राम शर्मा आचार्य**

# स्वयं को रेकी करने के लिए हाथों कीस्थितियाँ

Hara Chakra
13
Root Chakra
14
Knees
15
Ankle
16
Feet Soles
17
Shoulders
18
Back of Neck
19
Back of Heart
20
Back of Solar Plexus
21
Kidneys
22
Back of Hara Chakra
23
Back of Root Chakra
24

1.EYES
2.TEMPLES
3.EARS
4.FRONT & BACK OF HEAD
5.BACK OF HEAD
6.FRONT & BACK OF THROAT
7.FRONT OF THROAT
8.HEART CHAKRA
9.SOLAR PLEXUS CHAKRA
10.LEVER
11.TIPS OF LUNG
12.PANCREAS
13. HARA CHAKRA
14.ROOT CHAKRA
15. KNEES
16. ANKLE
17. FEET SOLES
18.SHOULDERS
19.BACK OF NECK
20.BACK OF HEART
21.BACK OF SOLAR PLEXUS
22. KIDNEYS
23. BACK OF HARA CHAKRA
24.BACK OF ROOT CHAKRA

| **चक्र** | रूट | हारा | सॉलर प्लेक्स | हार्ट | थ्रोट | थर्ड आई | क्राउन |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **बीजमंत्र** | लं | वं | रं | यं | हं | ऊँ | ऊँ |
| **ग्रह** | मंगल | चंद्रमा | सूर्य | बुध | गुरु | शुक्र | शनि |
| **रत्न एवं क्रिस्टल** | मूंगा | मूनस्टोन,मोती | सुनैला, माणक | पन्ना,मेलेकाइट | पीला पुखराज | हीरा | नीलम |

# 6.रेकी का आहवाहन्(चैनलिंग) एवं उपचार

आभार विधि

1.अपने हाथ जोड़ ले।

2. मन ही मन अथवा उच्च स्वर में आगे की पंक्तियाँ दोहराएं।

3. मैं स्वयं को धन्यवाद देता/देती हुँ।

4. मैं रेकी को धन्यवाद देता/देती हुँ।

5.मैं रेकी गुरुओं,सिद्धों,पंच तत्वों एवं संपूर्ण अस्तित्व को धन्यवाद देता/देती हुँ।

6.मैं (जिसका भी उपचार करना हो उसका नाम लेकर) को धन्यवाद देता/देती हुँ।

अब अपने दोनों हाथों को उपर उठाकर हथेलियां आकाश की तरफ हों, मन ही मन रेकी का आहवाहन करें एवं भावना करें की रेकी आपके हाथों एवं सहस्त्रसार चक्र से आपके अंदर प्रवेश कर रही है। कुछ क्षण ऐसी भावना करने के बाद आप रेकी देने के लिए तैयार हैं। अब स्वयं को अथवा अन्य को जिसे रेकी करनी है उसके शरीर के उस भाग पर अपने हाथ स्पर्श करने है एवं भावना करनी है कि रेकी उस भााग में प्रवाहित हो रही है। शरीर के जिन भागों को आप स्पर्श नहीं करना चाहें वहां पर आप हाथों को को 2 सेमी. ऊपर तक बिना स्पर्श के भी रख सकते है। जब आपका रेकी उपचार पूरा हो जाए तो एक बार फिर उपरोक्त आभार विधि करनी है।

रेकी देने से पहले आभार विधि कर रोगी की स्केनिंग एवं आभामंडल की सफाई करना आवश्यक होता है जिसकी विधियां अगले अध्याय में वर्णित हैं। उसके बाद ही रेकी देनी है।

# 7.रेकी की आवश्यक क्रियाएँ

## 1.Releasing exercise(भावनाओं को मुक्त करना)

यह अभ्यास रेकी उपचारक के लिए है।

1.रेकी उपकारक किसी आरामदायक आसन में बैठ जाए।

2.अपनी आंखे बंद करके हथेलियों को घुटनों के ऊपर रख दें।

3. रेकी आभार विधि कर रेकी का आहवाहन् करें।

4.अब तीन बार उच्च स्वर में कहें कि मैं अपने क्रोध को मुक्त करता हुँ। 3 मिनट तक भाव करें की आपके हाथों से रेकी आकाश की ओर प्रवाहित हो रही है उसके साथ –साथ आपका सारा क्रोध भी बाहर निकल गया है और आप हल्कें हो गए हैं।

5.अब फिर तीन बार उच्च स्वर में कहें कि मैं अपनी सारी चिंताओं को मुक्त करता हुँ और तीन मिनट तक चिंताए रेकी के साथ बाहर जा रही हैं ऐसी भाावना करें।

## 2.Scanning(ऑरा की जाँच )

ऑरा की जाँच करने के लिए सबसे पहले रोगी को लेटने के लिए कहें। फिर रेकी का आहवाहन करें एवं मन ही मन कहें कि आप स्केनिंग कर रहें हैं इसमे रेकी आपकी सहायता करे। अब अपने हाथों के मध्य ध्यान केंद्रित करके अपने हाथों को रोगी के शरीर से 2–3 सेमी ऊपर रखते हुए धीरे – धीरे से सिर से प्रारंभकर नीचे पैरों की तरफ लाना है। हाथों को नीचे लाते हुए अपना सारा ध्यान हथेलियों पर रखना है किसी भी प्रकार का परिवर्तन जैसे ठंडा,गरम ,सरसराहट यां खिंचाव महसूस होने पर उस स्थान को ध्यान में रख लें कि इस स्थान पर ऊर्जा अवरोध है और इस शरीर के इस भाग पर रेकी देनी है। इस तरह सारे शरीर की स्केनिंग कर शरीर में कहाँ – कहाँ ऊर्जा अवरोध हैं इसका पता लगाना है

## 3.Aura cleansing(ऑरा की सफाई )

(1)ऑरा की सफाई के लिए रोगी को लिटा दें। पहले स्केनिंग कर कहाँ पर अवरोध हैं इसका पता लगा लेना है। इसके बाद जहाँ आपको अवरोध महसूस हुआ है उस भाग की सफाई करनी है, सफाई के लिए रेकी चैनल( आहवाहन) करके उस भाग के ऊपर हाथों को एंटीक्लॉकवाइस घुमाते हुए यह भावना करनी है कि आप अवरोध को बाहर निकाल रहे हैं और इस बीमार ऊर्जा को पकड़ करके अग्निकुंड में डाल रहें हैं जहाँ यह बीमार ऊर्जा इस पवित्र अग्निकुंड में जल कर भस्म हो गई है। इस क्रिया को तीन बार दोंहराएं। अंत में सारे शरीर के चारो तरफ 20–25 बार एंटीक्लॉकवाइस हाथ को घुमाए। इससे पूरी ऑरा की सफाई हो जाएगी।

(2) दूसरा तरीका यह है कि आप रेकी को चैनल कर रेकी को सफेद प्रकाश के शॉवर के रूप में भावना कर रोगी के सारे शरीर की धुलाई की भावना करें।

## 4. Self cleansing & strengthen owns reiki power

### (स्वयं का शुद्धिकरण एवं रेकी क्षमता में वृद्धि )

1.किसी आरामदायक कुर्सी पर बैठ जाएं, हथेलियों को जांघो पर रखें, आँखे बंद कर मन को शांत करें। अपना ध्यान हारा चक्र पर लगाएं।

2.मन ही मन अपने आप से कहें कि मैं शुद्धिकरण एवं रेकी सशक्तिकरण की प्रक्रिया प्रारंभ कर रहा हुँ।

3.अब सांस अंदर लेते हुए अपने दाहिने हाथ को कंधे एवं कॉलरबोन पर ले जाएं इसके बाद सांस को छोड़ते हुए हाथ को अपने हार्ट चक्र एवं पेट को छूते हुए नीचे लाकर हाथ को छिड़कना है फिर हाथ को वापस जांघ पर लाना है। हाथ को नीचे लाते समय यह भाव करना है कि आप अपनी ऑरा से नकारात्मक ऊर्जा को पकड़कर नीचे फैंक रहे हैं।

4.यही क्रिया दाहिने हाथ से बांये कंधे से प्रारंभ कर बांये हाथ पर समाप्त करनी है। ऐसा ही बांए हाथ से दाहिनी ओर करनी है। इस 3 एवं 4 नंबर क्रिया को 5–5 बार दोहराना है।

5.अब अपने हाथों को सिर के ऊपर ले जाकर रेकी को चैनल करें।

6.अपने ध्यान को हारा चक्र पर लगायें एवं भाव करें कि रेकी आपके हारा चक्र में आ रही है। आपका हारा चक्र चमकदार,ऊर्जावान एवं शक्तिशाली होता जा रहा है। अंदर आती हुई सांस के साथ अपने हारा चक्र के सशक्तिकरण की भावना करनी है एवं बाहर जाती सांस के साथ सारे तनाव,क्रोध एवं नकारात्मक ऊर्जाएं आपको छोड़कर बाहर जा रही है। ऐसा कम से कम 5 मिनट तक करना है वैसे तो इसे जितना ज्यादा करेगें उतना अच्छा होगा। सिर्फ यही एक क्रिया पूरी ईमानदारी के साथ नियमित की जाए तो आपके जीवन में कई चमत्कार कर सकती है लेकिन शर्त एक ही है प्रतिदिन नियमित कठोर अभ्यास करना होगा।

7.अब अपने हाथों को नमस्कार मुद्रा में सीने के पास लाकर गहरी सांस ले आपकी सांस आपकी अंगुलियों को छूनी चाहिये इस क्रिया को करते समय अपनी जीभ को मुख में उलटकर तालु को स्पर्श करें। सहजता से जितनी देर कर सके ,करें।

8.अब स्वयं को रेकी से गहरा जुड़ा हुआ अनुभव करें, रेकी के पांचो सिद्धांतो को मन ही मन दोहराए। एवं भाव करें की ये आपके अवचेतन मन में गहरे प्रवेश कर गये हैं।

9. अब स्वयं से मन ही मन कहें शुद्धिकरण एवं सशक्तिकरण की यह प्रक्रिया पूर्ण हुई।

10.अब सबसे जरुरी रेकी,गुरुओं,माता–पिता संपूर्ण ब्रह्मांड के प्रति आभार प्रकट करें एवं घन्यवाद दें।

# 4.रेकी ध्यान

इस दुनिया के सारे पंथ ध्यान की शक्ति के बारे में एकमत है। सारा आध्यात्मिक जगत इसी पर टिका है। ध्यान प्रथम और अंतिम मार्ग है। रेकी भी ध्यान का ही परिणाम है किन्तु डा. उसुई ने इसे सहज बना दिया लेकिन फिर भी उन्होने अपने शिष्यों से नियमित ध्यान एवं सजगता बढ़ाने वाले अभ्यास करने के आदेश दिये थे । ऐसा ही एक शक्तिशाली ध्यान जो न केवल आपकी सजगता बढ़ाएगा बल्कि रेकी को आपके संपूर्ण शरीर,मन एवं आत्मा में स्थापित करेगा। इसकी विधि इस प्रकार है–

ध्यान शुरू करने से पहले यह सुनिश्चित कर लें कि कोई ध्यान के मध्य में आपको डिस्टर्ब न करें,अपना मोबाइल स्विच ऑफ कर दें।

अब किसी आरामदायक आसन में बैठ अथवा लेट जाएं। आँखे बंद कर लें,हथेलियां बगल में हों उनका मुख आकाश की तरफ हो। अब एक लंबी गहरी सांस लें और धीरे से सांस छोड़े। इस तरह 5 बार और सांस लें एवं छोड़े। अब रेकी को चैनल करें। अब सामन्य श्वसन करें मन ही मन रे– रे– रे– रे– बोलते हुए सांस अंदर लें साथ ही यह भाव करें कि सांस के साथ दिव्य रेकी आपके अंदर प्रवेश कर रही है और की –की –की– बोलते हुए सांस को बाहर निकलने दें, बाहर निकलती हुई सांस के साथ यह भाव करें कि रेकी आपके पैरो को चार्ज कर रही है। इस तरह पैरों से प्रारंभ कर सिर की तरफ आना है।

अब इसका दूसरा भाग सिर से प्रारंभ कर पैरों की तरफ जाना है लेकिन अब अपने प्रत्येक अंग का नाम लेकर उसे धन्यवाद देना है और उससे प्रेम करना है ऐसा करते हुए यह महसूस करना है कि आपका वह अंग आपसे इस प्यार को पाकर मुस्करा रहा है और आप भी उसे देख मुस्करा रहे हैं। उदाहरणतः

Thank you my feets I love you, thank you my legs I love you इस तरह हर अंग के साथ करना है। और अंततः इन वाक्यों को दोहराना है तीन –तीन बार

1. मैं जैसा भीहुँ स्वयं को स्वीकार करता हुँ
2. मैं अपने आप से प्रेम करता हुँ।
3. मेरा जीवन ईश्वरीय कृपाओं से भरा हुआ है
4. मैं ईश्वर की शरण में हूँ और वही मेरा मार्गदर्शक है।
5. दिन प्रतिदिन मेरा जीवन बेहतर और भी बेहतर होता जा रहा है।

इसके बाद तीन बार गहरी सांस ले और छोड़े अब धीरे से आँखे खोलकर वापस अपनी दुनिया में आ जाएं । इन उपरोकत पांच पंक्तियों को आप रात को सोते हुए भी दोहरा सकते है जब तक आपको नींद न आ जाए। इन्हें दोहराते हुए स्मरण रखिएगा की प्रत्येक विचार बीज होता है जो एक न एक दिन निश्चित रूप से अंकुरित होता है और आप इन विचारों को बो रहे हैं तो आपके जीवन में खुशियों के अकुंर निश्चित रूप से निकलेगें और न केवल अंकुर निकलेगें बल्कि छायादार एवं फलदार वृक्ष बनेगें जो न केवल आपको सुखी करेगें बल्कि संपूर्ण मानवता एवं प्रकृती को भी सुखी करेगें।

# 8. कृपया ध्यान रखें।

1.रेकी सत्र में शक्तिपात के माध्यम से आप में रेकी के अंश को स्थापित किया जाता है जो कि बीज रूप में होता है इसे छायादार एवं फलदार वृक्ष बनाने के लिए कठोर परिश्रम की जरुरत होती है जिसे आपको करना है। इसका कोइ शॉर्टकट नहीं है।

2.रेकी शक्तिपात पाने के बाद 21 दिनों तक आपको अपने सारे शरीर पर रेकी देनी है एवं बताए गए ध्यान अनिवार्य करने है । आप सभी जानते है जीवन में कुछ भी सहजता से नहीं मिलता है और मानव की समस्या है कि उसे जो सहज प्राप्त हो जाता है उसकी वह कद्र नहीं करता है।

3.यदि आप पेशे से चिकित्सक नहीं है तो स्वयं एवं अन्य लोगों की किसी प्रकार की जांच न करें और किसी प्रकार की दवाईयों को लेने अथवा बंद करने की सलाह नहीं दें।

4. रेकी का प्रयोग किसी को चमत्कार दिखाने यां अपनी शेखी बघारने के लिए न करें।

5.जब तक कोई आपसे स्वयं आकर रेकी करने के लिए न कहे तब तक उसे रेकी न करें। यह नियम आपके खून के रिश्तों पर लागू नहीं होता।

6.रेकी का कभी भीदुरुपयोग न करें। आकर्षण का नियम याद है न कि **जैसी करनी वैसी भरनी।**

7.गंभीर बिमारियों जैसे एक्सीड़ेन्टल,हार्टअटैक,फ्रेक्चर,संक्रमण आदि के रोगियों का उपचार न करें।

8.रेकी करते समय हाथों का कोमल स्पर्श होना चाहिये जिससे रोगी को कोई असुविधा न हो।

9.यदि आप पुरुष हैं एवं रोगी महिला तो इस बात का ध्यान रखें की उसकी हीलींग कभी भी अकेलें में न करें उसके साथ उसका कोई रिश्तेदार अवश्य उपस्थित होना चाहिये। एवं महिला के सेंसेटिव भाग

पर रेकी स्पर्श न करके हाथों को 2–3 सेमी. ऊपर रखते हुए करनी है।

10.रेकी करने से पहले एवं बाद में हाथ अवश्य धोएं।

11.रेकी शक्तिपात के बाद आपका 21 दिवसीय शुद्धिकरण चक्र आरंभ होता है जिससे आपके अन्दर दबी हुई नकारात्मक उर्जा बाहर निकलती है,यह सिरदर्द,बुखार,चिड़चिड़ापन आदि मनोवेग होसकते हैं। इन सबसे घबराने की कोई जरुरत नहीं है। आपको अपना 21 दिवसीय फुल बॉडी ट्रीटमेंट नियमित रखना है।

12.हर रोज कम से कम 15–20 गिलास पानी अवश्य पीना चाहिये।

# रेकी की गारंटी

**रेकी आपसे यह वादा करती है कि यदि आपने जीवन में एक बार रेकी शक्तिपात रूपी बीज को ग्रहण किया है तो यह कभी भी नष्ट नहीं होगा। आपकी अकर्मण्यता एवं आलस्य के कारण यह वृक्ष भले ही न बन पाये लेकिन इसका बीज कभी भी मरता नहीं,न ही इस जन्म में और न ही आने वाले जन्मों में इसकी गारंटी भगवान कृष्ण स्वयं गीता के छठे अध्याय के श्लोक संख्या 40 में, "हे पार्थ, इस लोक या परलोक में उसका कभी विनाश हो ही नहीं सकता, क्योंकि हे तात,शुभ कर्मों को करने वाला दुर्गति को प्राप्त नहीं होता।" देते हैं साथ ही यह भीकहते है कि "योगभ्रष्ट साधक पुनः श्रीमानों अथवा योगियों के घर में जन्म लेता है। योगियों के घर में जन्म लेकर पूर्व जन्म में की हुई साधना को गुरु से उपदेश पाकर पुनः आगे की साधना प्रारंभ करता है।"**

इसका एक अर्थ यह भीहै कि आप सभी जो रेकी अथवा किसी भीअन्य पंथ की साधना सत्य प्राप्ति के लिए कर रहे हैं तो आप पूर्व जन्म में अपने मार्ग से भटके हुए साधक हैं अतः आलस्य या किसी अन्य कारण से इस जन्म को व्यर्थ न गवांये। अपनी सारी ताकत साधना में लगाएं न कि नाशवान पंच भूतों से निर्मित पदार्थों की प्राप्ति में । वे किसी के नहीं हुए हैं जिन्हें आज अपना समझ रहें हें वो कल किसी और के थे, फिर कल किसी और के हो जाएगें।

# 9. रेकी के अन्य प्रयोग

रेकी के जो अन्य प्रयोग आपको यहाँ बताए जा रहे हैं वे पांरपरिक रेकी में शामिल नहीं है। इन्हें वर्तमान रेकी शिक्षकों ने रेकी के साथ जोड़ा है। कारण की जिस समय रेकी की पुर्नखोज हुई थी तब के समय एवं मानव जीवन में इतना तनाव,एवं दबाव नहीं था। उस समय मानव की मूल भूत आवश्यकता रोटी ,कपड़ा और मकान ही था। किन्तु आज परीस्थिति भिन्न है। आज रोटी,कपड़ा और मकान से काम नहीं चलता है। मोबाइल,महगें कपड़े,गाड़ियां, पांच सितारा हॉटल संस्कृती पनप चुकी है। दिखावा बहुत बढ़ गया है। मानवीय मूल्यों से ज्यादा अहमियत पदार्थ( दौलत,प्रोपर्टी,पद)को दी जाने लगी। इसका एक कारण जनसंख्या विस्फोट भी है। इन सबके परिणाम स्वरूप मानव तनाव,निराशा एवं प्रतिस्पर्धा में जी रहा है,सुबह होते ही उसकी दौड़ प्रारंभ हो जाती है जो कि उसे रात में भी ढ़ंग से सोने नहीं देती है।

इन सबको देखते हुए मानव के कल्याण के लिए कई वर्तमान ऋषियों ने गहन खोज एवं अध्ययन किया। उन्होंने अनुभव किया कि इस संपूर्ण अस्तित्व में पदार्थ प्रचुरता से उपलब्ध है, कहीं किसी चीज की कोई कमी नहीं है। उन्होंने गहन अध्ययन से पाया की पुरातन काल में ऐसी समस्याएं कभी नहीं थी। इसका कारण था कि वे प्रकृति के गूढ़ रहस्य को जानते थे। वो रहस्य ये हैं–

1.यत् पिण्डे तत् ब्रह्माडे अर्थात जो पिण्ड( शरीर) में है वही ब्रह्मांड में है।

2.जो अंदर है वही बाहर है।

3.सभी कुछ ऊर्जा से बना है।

4.विचार सभी का मूल है।

उन्होंने गहन खोज के बाद पाया की सभी सफल व्यक्तियों में कई समानताएँ थी जैसे कि जाने–अनजाने वे सभी एक सिद्धांत का प्रयोग कर रहे थे। वे सिद्धांत इस प्रकार हैं–

1.सभी आकर्षण के नियम का प्रयोग कर रहे थे। आकर्षण का नियम है कि समान समान को आकर्षित करता है।

2. सकारात्मक चिंतन।

3.स्पष्ट लक्ष्य।

4.सतत कर्म जब तक लक्ष्य न पा लें।

5.सभी अवचेतन मन की शक्तियों का उपयोग कर रह थे।

आप सोच रहे होंगे कि इन सब का रेकी से क्या लेना देना। इन सबका रेकी से सीधे तो कुछ भी लेना देना नहीं है किन्तु अवचेतन मन का इन सबसे लेना देना है। मानव का मन चेतन एवं अवचेतन मन दोनों का योग है इसमें चेतन मन 10 फीसदी एवं अवचेतन मन 90 फीसदी है। हमारा अवचेतन मन सीधे रचनात्मक शक्तियों से जुड़ा हुआ है। जो भी ईच्छा अवचेतन मन में प्रवेश कर जाती है वह रचनात्मक शक्तियों के पास पहुंच जाती है और यह शक्ति उस ईच्छा को हकीकत में बदल देती है।

रेकी शरीर के स्तर पर तो कार्य करती ही है इससे पहले रेकी मन और आत्मा पर कार्य करती है। यां यूं कहिये की रेकी मन और आत्मा से जुड़ी हुई है और न केवल आत्मा से बल्कि यह रचनात्मक शक्ति ही है। इसलिए रेकी न केवल आपकी ईच्छाओं को गहरे अवचेतन मन में ले जाती है बल्कि रचनात्मक शक्ति होने के कारण उन्हें साकार भी करती है। यहाँ यह अवश्य स्मरण रखना होगा कि रेकी कोई चमत्कार नहीं करेगी बल्कि ऐसे अवसर पैदा करेगी कि आप उन अवसरों को पहचान एवं उनका लाभ उठाकर अपने लक्ष्य पा सकें। लेकिन इन सब में उलझना नहीं है हमारा लक्ष्य सपूंर्ण स्वास्थ्य अर्थात शरीर, मन और आत्मा की चंगाई प्राप्त करना है। तीनो स्तरों

पर जो मनुष्य स्वस्थ होता है उसे ही बुद्ध कहते हैं, और यही हमारा मुख्य लक्ष्य है।

# 1.लक्ष्य प्राप्ति

अपके लक्ष्यों को पाने में रेकी आपकी सहायता करती है। इसके लिए पहले तो आपको अपना लक्ष्य स्पष्ट होना चाहिये। दूसरा यह की वो आपके जीवन में संभव हो सकता है कि नहीं अर्थात वह कहीं कुदरत के नियमो के बाहर तो नहीं। अब यदि आपका लक्ष्य उचित है तो रेकी निश्चित रूप से आपकी मदद करेगी। इसके लिए पहले आपको उपरोक्त रेकी घ्यान करना होगा ,ध्यान की अंतिम अवस्था में आपको अपने लक्ष्य को मूवी (फिल्म)की तरह देखना है,सोचना नहीं, देखना है अपने मन की आँखों से। और ऐसी भावना करनी है कि आपका लक्ष्य आपको मिल चुका है। ऐसा करने के बाद आपको धैर्य से इंतजार करना है। ऐसा करते हुए आपको सिर्फ वर्तमान काल का प्रयोग करना है। ऐसे नहीं की मुझे यह लक्ष्य मिलेगा यह वर्तमान काल नहीं भविष्यकाल है और भविष्य काल सिर्फ मानव की सोच है यथार्थ में उसका कोई अस्तित्व नहीं है। इसलिए जो भी ईच्छा या लक्ष्य हो , इसके आपको लिए वर्तमान काल का प्रयोग करना है।

# 2.रिश्तों में सुधार

रेकी की सहायता से आपसी रिश्तों को सुधारा जा सकता है। इसके लिए आपको निम्नलिखित तरीका अपनाना पड़ेगा–

1.सबसे पहले आपके पास उन व्यक्तियों के फोटो होने चाहिये।

2.साथ ही उनकी इस्तेमाल की हुई कोई भी वस्तु हो तो और भी अच्छा होगा यदि न भी हो तो भी चलेगा।

3.अब फोटो एवं उनकी वस्तु को बांयी हथेली पर रखकर अपने दाहीने हाथ से उसको ढक देना है। इसके बाद रेकी को चैनल करना है जैसा कि आभार विधि में आपको बताया गया है।

4.अब रेकी को दोनो फोटो में प्रवाहित करना है साथ–साथ ही आँखे बंद करके अपने थर्ड आई चक्र पर उनके फोटो की जीवंत कल्पना करनी है एवं उनमे जैसा परिवर्तन आप चाहते हैं उसकी जीवंत छवि देखनी है। ऐसा भाव करना है कि उनमें यह परिवर्तन हो गया है। फिर उन्हें खुश देखना है, वे अपने जीवन का आनंद ले रहे हैं ऐसी स्पष्ट छवि देखनी है,महसूस करनी है। अंततः उन्हे एवं स्वयं को सफेद प्रकाश से घिरा हुआ देखना है। इसके बाद पुनः आभार विधि करके सभी को धन्यवाद देना है।

# 3.पूर्वजन्म कृत कर्मों से मुक्ति

जीवन में सुख–दुःख , सफलता–असफलता , बीमारी–सेहत , अमीरी–गरीबी ,रिश्तो में मधुरता–कटुता ,मित्र–शत्रु आदि सभी के लिए जिम्मेदार हमारे पूर्व में किए हुए कर्म हैं। ये वर्तमान जन्म में, पिछले यां फिर पूर्वजन्म कृत कर्म हो सकते है। जिनका आज हम परिणाम भोग रहे हैं। कुदरत के नियमानुसार हमें हमारे कर्मों का फल तो भोगना ही है लेकिन कुदरत बहुत ही करुणावान है। उससे सच्चे दिल से प्रार्थना की जाए,अपने वर्तमान जीवन को ईमानदारी से सुधारा जाए, रेकी के सिद्धांतो का सच्चाई के साथ पालन किया जाए ,अपने जीवन में करुणा,क्षमा,प्रेम ,सेवा भाव एवं सत्य को अपनाया जाए तो आप अपने पूर्व जन्मों के कर्मों से मुक्ति पा सकते हैं। लेकिन इसमे कोई चालबाजी नहीं चलेगी , इस बात को आप अंदर पत्थर की लकीर की तरह लिख लीजिए कि आप सबको मूर्ख बना सकते हैं कुदरत को नहीं और जो भी ऐसा दुस्साहस करते हैं उनका ही नहीं उनके कुल तक का सर्वनाश हो जाता है। चीन में एक बहुत ही सुंदर कहावत है कि **दादा वृक्ष लगाता है और पोता फल खाता है।** इसका अर्थ है कि आपके अच्छे – बुरे कर्मों का फल आपकी आने वाली पीढ़ीयों को भी भुगतना पड़ता है। अगर आज आप सुखी हैं तो यह आपके पूर्वजों के सत्कर्मों का फल है।

रेकी आपकी पूर्व जन्म कृत फलों से छुटकारा दिला सकती है । इसके लिए रेकी के सिद्धांतो को आपको अपने जीवन में उतारना होगा , आगे लिखी हुई विधि इसमें बहुत ही सहायक होगी।

1. सबसे पहले किसी एकांत स्थान का चयन करें।
2. अब रेकी की आभार विधि कर रेकी का आहवाहन करें।
3. रेकी ध्यान करें।

4. अब उन सभी व्यक्तियों ,जीवों ,जड़ वस्तुओं की आत्माओं का आहवाहन करें। उन सभी को नमन करें एवं उन सभी से कहें कि "मैं आप सभी से बहुत प्यार करता हुँ। मैंने अथवा मेरे पूर्वजों से आपके यां आपके पूर्वजो के प्रति किसी भी तरह का बुरा व्यवहार किया है अथवा किसी तरह की हानि पहुँचाई है इसके लिए मैं आप सभी से क्षमा माँगता हुँ। कृपा करके मुझे माफ कर दीजिए। मैं आप सभी को सच्चे दिल से प्रेम करता हुँ और आजीवन करता रहूँगा।
5. अब उन सभी व्यक्तियों ,जीवों ,जड़ वस्तुओं की आत्माओं का आहवाहन करें। उन सभी को नमन करें एवं उन सभी से कहें कि "मैं आप सभी से बहुत प्यार करता हुँ। मुझे अथवा मेरे पूर्वजों के साथ आपने यां आपके पूर्वजो ने किसी भी तरह का बुरा व्यवहार किया है अथवा किसी तरह की हानि पहुँचाई है तो इसके लिए मैं आप सभी को क्षमा करता हुँ। मैं आप सबको माफ करता हुँ । मैं आप सभी को सच्चे दिल से प्रेम करता हुँ और आजीवन करता रहूँगा।
6. ऐसा भाव करते हुए सबको रेकी दें। स्वयं को भी रेकी दें।
7. और इस प्रार्थना को मन ही मन दिल की गहराइयों से गायें–

करुँ प्यार मैं अपने दिल और आत्मा से।

करुँ प्यार मैं सारी मानवता से।।

करुँ माफ में सभी को,सभी माफ करें मुझको।

सभी के दिलों में हो सत्य ,प्रेम और करुणा।

सत्य ,प्रेम और करुणा।, सत्य ,प्रेम और करुणा। सत्य ,प्रेम और करुणा।

8. अब पुनः आभार विधि कर इस ध्यान की समाप्ति कीजिए।

# 4.ग्रहों की अनुकूलता

आजकल ज्योतिष में मानव का विश्वास बहुत बढ़ गया है। शायद ही कोई ऐसा होगा जो किसी ज्योतिषाचार्य के पास न गया हो। ज्योतिष गलत नहीं है किन्तु उसकी सीमाओं को अनदेखा कर दिया गया है,इसके वारे में यह प्रचारित किया जा रहा है कि ग्रह ही सबकुछ हैं। आप अपनी ग्रहदशा को सुधारिये आपका जीवन बदल जाएगा जो कि पूर्ण सत्य नहीं है। ग्रहों से ऊपर आपके कर्म हैं, जो ग्रहों को फल देने के लिए विवश करतें है। अतः सबसे महत्वपूर्ण आपके कर्म है। यदि आपके कर्म अच्छे हैं तो ग्रहों को सुपरिणाम देना ही है। ग्रह पहले आपके पिछले कर्मो का फल देते हैं। वर्तमान में किये कर्मों का फल तो भविष्य में देंगे। ग्रहों का निर्माण भी पंच तत्वों से ही हुआ है। प्रत्येक ग्रह के अपने तत्व ,रंग,रिश्तेदार,कर्म ,रत्न हैं। और इन सबसे ऊपर है रेकी , यह ईश्वर की क्रिया शक्ति है। ईश्वरीय विघान को बदला नहीं जा सकता किन्तु रेकी एवं उसके सिद्धांतो को अपनाकर सद्कर्म करते हुए अपनी सहनशक्ति को इतना बढ़ाया जा सकता है कि हम बुरे से बुरे हालात का सामना कर सकें। ज्योतिष को इसी संदर्भ में देखा जाना चाहिये न कि कोई रत्न धारण कर लिया तो अपनी किस्मत चमक जाएगी और हम बिना कर्म किये मालामाल हो जाएगें। मैंने आपसे पूर्वमें भी कहा है कि आज आप जो भी हो वह आपके पिछले कर्मों एवं आपकी पिछली सोच का परिणाम हो। **बदलो विचार, बदलेगा जीवन** और इसमें रेकी आपकी सहायता करेगी। रेकी आपके गहरे अवचेतन मन पर भी कार्य करती है यह आपकी पूर्व धारणाओं को बदलेगी ,आपको वास्तविक सत्य से अवगत कराएगी ,इसके सिद्धांत आपको सच्चा आध्यात्म सिखाएगें तो आपका जीवन हर हाल में बदलना ही है। रेकी की गारंटी तो आपको ज्ञात ही है , रेकी बुद्धों का मार्ग है यह भी आपको बताया गया है। जो अंदर है वही बाहर है अर्थात सभी ग्रह आपके अंदर हैं। वे सूक्ष्म रूप से आपके विभिन्न

अंगो ,शारीरिक क्रियाओं एवं आपकी भावनाओ को नियंत्रित करते हैं। विज्ञान का यह नियम है कि किसी क्रिया के परिणामानुसार उतनी ही विपरीत प्रतिक्रिया होती है। अब यदि हम ग्रहों के अंगो,क्रियाओं को ठीक कर देगें तो ग्रह ठीक होने ही हैं। ग्रह देह में स्थित चक्रों से भी जुड़े हैं हम रेकी की सहायता से चक्रों को संतुलित करते हैं जिससे सभी ग्रह अपने आप ठीक होने लगते हैं। रेकी के सिद्धांत आपको मानव मात्र का कल्याण करने की सलाह देते हैं और मैंने आपसे कहा कि ग्रहों के रिश्ते एवं रिश्तेदार होते हैं। अब यदि आप मानव मात्र से प्रेम करेगें तो सभी रिश्ते सुधर जाएगें तो सुपरिणाम तो मिलना निश्चित ही है । अगर आपके सबसे रिश्ते मधुर होंगे तो क्या आपका कंही भीकोई काम अटकेगा क्या?

अब ग्रहों के लिए रेकी का उपयोग इस तरह करना है। यदि आप रेकी का प्रतिदन पूर्ण अभ्यास करते हैं तो अलग से इसे करने की आवश्यकता नहीं है। फिर भी करना चाहें तो कर सकते है।

1.चक्र सारणी से ग्रहों से संबधित चक्र को जान लें उसके रंग एवं बीज मंत्र को भी जान लें।

2.अब रेकी की आभार विधि करें।

3.संबधित चक्र पर 15 मिनट तक रेकी करनी है रेकी करते समय चक्र के बीज मंत्र का मानसिक जाप करना है साथ ही उसके रंग का भी ध्यान करना है।

इस तरह चक्र से संबधित ग्रह को ठीक किया जाता है।

4.अंत में पुनः आभारविधि करनी है

| चक्र | रूट मूलाधार | हारा स्वाधिष्ठान | सॉलर प्लेक्स मणीपूरक | हार्ट अनाहत् | थ्रोट विशुद्ध | थर्ड आई आज्ञा | क्राउन सहस्त्रसार |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| बीजमंत्र | लं | वं | रं | यं | हं | ऊँ | ऊँ |
| ग्रह | मंगल | चंद्रमा | सूर्य | बुध | गुरु | शुक्र | शनि |
| रत्न | मूंगा | मूनस्टोन,मोती | सुनैला, माणक | पन्ना,मेलेकाइट | पीला पुखराज | हीरा | नीलम |

# 5.सुरक्षा कवच

रेकी की सहायता से आप अपने चारों तरफ सुरक्षा कवच की रचना कर सकते हैं। यह कवच सभी तरह की नकारात्मक शक्तियों से आपकी सुरक्षा करता है। इसका उपयोग न केवल स्वयं के लिए कर सकते हैं बल्कि अपने सामान ,परिवार के सदस्यों के लिए भीकर सकते हैं। इस सुरक्षा कवच की रचना आपको इस तरह करनी है–

1. सर्वप्रथम  आभार विधि कर रेकी का आहवाहन करें।
2. इसमें आप अपने ईष्ट देवता का भीआहवाहन कर सकते हैं।
3. रेकी का आहवाहन करने के बाद आपको अपने अंदर रेकी की सफेद प्रकाश के रूप में धारणा करनी है। सफेद प्रकाशयुक्त रेकी से अपने आपको अंदर एवं बाहर से भर देना है। जब इसकी धारणा पूर्ण हो जाए तो रेकी से एवं अपने ईष्टदेव से निवेदन करना है कि वो आपके चारों तरफ दसों दिशाओं में एक चमकदार सफेद प्रकाश युक्त पिरामिड का निर्माण करे जो कि दसों दिशाओं में बना हुआ हो एवं इसमे किसी भीतरह की नकारात्मक शक्ति प्रवेश न कर सके। सिर्फ और सिर्फ इसमें सकारात्मक शक्तियों  को ही प्रवेश करने की अनुमति हो। आपको स्वयं को इस पिरामिड के मध्य में हैं ऐसी धारणा करनी है। ऐसा आप अपने परिवार ,मित्रों ,मकान ,दुकान एवं अपने सामान के लिए कर सकते हैं। यह पिरामिड आपको 24 घंटे के लिए ही सुरक्षा प्रदान करेगा। कवच बनाने के बाद आपको दस दिशाओं में चुटकी बजानी है। 24घंटे के बाद आपको फिर से कवच बनाना होगा।

4. कवच के निर्माण के बाद पुनः रेकी की आभार विधि करनी है एवं अपने ईष्ट देव को धन्यवाद देना है।

# 6.घर एवं कार्यालय से नकारात्मक ऊर्जा को हटाना

अपने घर एवं दुकान आदि से नकारात्मक ऊर्जा को हटाने के लिए निम्न तरीका अपनाएं।

1.रेकी की आभार विधि कर रेकी को अपने अंदर चैनल करें।

2.जिस स्थान की नकारात्मक ऊर्जा हटाना चाहते हैं उसका नाम लेकर निवेदन करें उदाहरणतः–कृपया रमेश के कक्ष का शुद्धिकरण करें

3.इसके बाद अपने हाथों से रेकी को प्रवाहित होने दे 3 से 5 मिनट तक। साथ ही साथ म नही मन में इसे दोहराते रहें " मैं दिव्य रेकी का आहवाहन  करता हुँ। मैं पवित्र एवं पूर्ण रेकी चैनल हुँ। दिव्य रेकी मेरे साथ है,दिव्य रेकी मुझे गाईड( मार्गदर्शन ) करती है।

5.अंत में पुनः आभार विधि करें।

# 7.वस्तुओं को रेकी से चार्ज करना

जल,वस्तुओं,रत्न आदि को चार्ज करने के लिए निम्न तरीका अपनाएं–

1. रेकी आभार विधि कर रेकी को चैनल करें।
2. अब वस्तु को रेकी से चार्ज करने के लिए उसे बाएं हाथ में रखकर दाहिने हाथ से ढक दें। अब रेकी को प्रवाहित होने दें। साथ ही सफेद प्रकाश की भावना करते हुए DIVINE REIKI,DIVINE REIKI(दिव्य रेकी,दिव्य रेकी) का मंत्र की तरह जाप करें। 10 मिनट तक।
3. अंत में पुनः रेकी आभार विधि करनी है।

# 8.जल जीवन ही नहीं, भाग्य विधाता भीहै।

जल जीवन है यह आपने विद्यालय में अवश्य पढ़ा होगा किन्तु जल भाग्य विघाता भीहै। यह कुछ अटपटा सा लग रहा होगा। स्वाभाविक है आपने ऐसा कभी सोचा ही नहीं होगा। आप सभी यह तो जानते ही हैं कि पृथ्वी पर 70 प्रतिशत जल है और न केवल पृथ्वी पर अपितु सभी जीवों में भी 70 प्रतिशत जल है। अर्थात आपके शरीर का कोई ऐसा भाग नहीं जिसमे जल न हो। जल की सबसे बड़ी विशेषता है कि वह बहुत संवेदनशील है। यह बहुत जल्दी अपने अंदर किसी भी तरह की ऊर्जा ,विचारों को अपने अंदर धारण कर लेता है एवं उसे अन्य की ओर ले जाने का एक सशक्त माध्यम है। जल के इसी गुण के कारण प्रायः सभी पंथो के क्रिया एवं कर्म काण्डों में इसका प्रयोग होता है। हिन्दू कर्म कांड तो बिना जल के संभव ही नहीं है। यानि की जल सभी ऊर्जाओं के प्रति अतिसंवेदनशील होता है। इसकी प्रमाणिक खोज डा.मसारू इमोटो ने गहन अध्ययन एवं प्रयोग करके सिद्ध की है। इसके लिए उन्होंने जल को कई कांच का शीशियों में भरकर प्रयोग किए। कुछ को उपचारकों को दिया ,कुछ को नकारात्मक लोगों को दिया , कुछ के उपर नकारात्मक शब्दों के लेबल चिपकाए , कुछ को सकारात्मक शब्दों के लेबल चिपकाए , कुछ ऐसे लोगों को दी जिन्हे कहा गया कि उन्हे इन शीशियों को पकड़कर दुआ,करनी है , कुछ को श्राप देने को कहा गया । ऐसा करने के बाद उन सभी से उन सभी से शीशियों को लेकर उसके जल को जमाया गया एवं उनके क्रिस्टलों सूक्ष्मदर्शी यंत्र से कई गुना बड़ा करके उसके पैटर्न देखने पर वो आश्चर्यचकित हो गए। जो जल नकारात्मक लोगों को दिया गया था उन सभी के पैटर्न बदसूरत ,अस्त–व्यस्त एवं गंदे थे ठीक इसके विपरीत सकारात्मक लोगों के पैटर्न अति सुंदर एवं व्यवस्थित थे। सोचिए कि एक गंदा शब्द जल को प्रभावित करता है

तो आप में तो जल 70 प्रतिशत है। आपका यह 70 प्रतिशत हिस्सा कितनी नकारात्मक ऊर्जा को ग्रहण करता होगा। जितनी आप नकारात्मकता ग्रहण करेगें आपके विचार वैसे ही हो जाएगें और यह तो मैं आपको पहले ही बता चुका हुँ कि विचार ही आपका वर्तमान एवं भविष्य तय करते हैं। तभी तो हमारे यहाँ कहावत है कि **जो जैसा सोचता है वो वैसा ही बन जाता है।** इसके पीछे का रहस्य भले ही उन्हें ज्ञात न रहा हो या उन्होनें हमें नहीं बताया हो लेकिन उनका कहना शतप्रतिशत सही है। आप ने कभी सोचा है कि आपका प्रत्येक नकारात्मक विचार आपके भविष्य को प्रभावित करता है। अब जितना हो सके डा. उसुई के सिद्धांतो को अपनाइये एवं सजगता बढ़ाने के लि विपश्यना ध्यान कीजिए और अपने भाग्यविधाता स्वयं बनिये इसमें आपके अंदर व्याप्त जल आपका सहयोग करेगा और अपने भाग्य विधाता होने का सबूत देगा।

# रेकी द्वारा स्वयं का उपचार

1. स्वयं के उपचार के लिए सबसे पहले रेकी आभार विधि करके रेकी को अपने अंदर चैनल करना है।
2. इसके बाद रेकी आवश्यक क्रियाएं शीर्षक में बतायी गई क्रिया संख्या 1 एवं 4 करनी है।
3. क्रिया 1 एवं 4 को करने के बाद स्वयं उपचार के लिए हाथों की स्थिती चार्ट के अनुसार सभी 24 अंगों पर 3–3 मिनट तक रेकी करनी है।
4. अब स्वयं को सुरक्षा कवच पहना दें।
5. इसके बाद आभार विधि पुनः करनी है।

# रेकी द्वारा दूसरों का उपचार

1. आभार विधि कर रेकी चैनल करें।
2. स्केनिंग करके ऊर्जा अवरोध का पता लगायें।
3. ऑरा क्लिनजिंग में बताए गए तरीके से शुद्धिकरण की क्रिया करें।
4. अब एक हाथ को रोगी के ललाट पर एवं दूसरे हाथ को पीछे जहां गर्दन समाप्त होती हैं वहां पर रखें। अब रेकी करते हुए मन ही मन रोगी के अवचेतन मन को संदेश भेजें कि आप उसे रेकी दे रहे हैं इसे वह स्वीकार कर रहा है एवं उपचार में सहयोग कर रहा है।
5. अब सभी 24 बिंदुओं पर 3– 3 मिनट तक रेकी करनी है।
6. अब रोगी के ऊपर सुरक्षा कवच बनायें। ताकि जो रेकी आपने उसे दी है , उसे उसका शरीर आत्मसात कर सके एवं नकारात्मक रुग्ण ऊर्जा पुनः प्रवेश न कर सके।
7. अब आभार विधि करनी है।
8. किसी का भी उपचार करने के बाद अपने ऑरा की सफाई अवश्य करनी है इसके लिए सफेद प्रकाश का घ्यान करते हुए इस मंत्र को 21 बार मन ही मन दोहराना है।

मंत्र– मैं दिव्य रेकी का आह्वाहन करता हुँ। मैं पवित्र एवं पूर्ण रेकी चैनल हुँ। दिव्य रेकी मेरे साथ है,दिव्य रेकी मुझे गाईड( मार्गदर्शन ) करती है। दिव्य रेकी मेरी रक्षक है।

# रेकी द्वारा बुरी आदतों से छुटकारा एवं स्वभाव में परिवर्तन

1. आभार विधि करके रेकी चैनल करें।
2. स्वयं के लिए अथवा अन्य के लिए  जिसे भी करना चाहें इसके लिए एक हाथ ललाट पर एवं दूसरा हाथ गर्दन के पीछे जहां गर्दन समाप्त होती है वहां पर रखें।
3. अब रेकी को उसके अवचेतन मन में प्रवाहित करें साथ ही मन ही मन यह भााव करें कि रेकी से उसकी बुरी आदते / बुरा स्वभाव समाप्त हो रहा है उसका स्थान अच्छी आदतें/अच्छा स्वाभाव ले रहा है और यह उसके गहरे अवचेतन में प्रवेश कर स्थायी हो गया है।
4. उसकी परिवर्तित छवि को हमेंशा के लिए उसके अवचेतन में स्थापित कर दें।
5. अंत  में पुनः आभार विधि करनी है ।
6. बच्चों के लिए आप इसे उन्हें बताए बिना जब वे सोने के लिए जाएं एवं  जब उन्हे नींद आनी शुरु हुई हो उस समय करें तो यह चमत्कारिक रूप से कार्य करती है।

# किस रोग में कहाँ रेकी करें ?

वैसे तो रेकी का सीधा सा फंडा है कि जहां आपको रोग या पीड़ा हो वहां रेकी करें। लेकिन यदि आप उसे और शक्तिशाली बनाना चाहें तो इसके अनुसार ज्ञान हासिल कर रेकी का उपयोग करें।

1. शरीर क्रिया विज्ञान पुस्तक लाकर उसका अध्ययन करें।
2. एक्यूपंक्चर की मेरेडियन एवं उसके बिंदुओं पर भी रेकी करने से बहुत अच्छे परिणम मिलते हैं अतः एक्यूपंक्चर की पुस्तक से आप मेरिडियन एवं उसके बिंदुओ का अध्ययन करें। उसमे रोगानुसार बिंदु दिए होते है जिन्हें वे सुई द्वारा उत्तेजित करतें है । आपको सुई के स्थान पर रेकी करनी है। गंभीर यां पुराने रोगों में प्रत्येक बिंदु पर 15—15 मिनट तक रेकी करने से अच्छा लाभ मिलता है।
3. चक्र सारणी में से रोग संबधित चक्रों पर भी रेकी करनी है।
4. रोग चाहे जो भी हो सातों चक्रों पर तो रेकी अवश्य करनी है।
5. किस रोग में कहाँ रेकी करनी चाहिये इसके लिए डा. उसुई की बनाई हुई विवरणिका है इसे मूल रूप में ही अलग से दे दिया गया है।

# रेकी का ऊर्जा परिवर्तन का नियम

इसका अर्थ यह है कि आप जिस किसी को रेकी करें बदले में उससे कुछ न कुछ अवश्य लें। इससे रेकी देने वाला एवं रेकी लेने वाला दोनों ही किसी के भी ऋणी नहीं रहते है। दूसरा यह की इससे रेकी करने वाले के मन में भी अहंकार का भाव नहीं आता है और रेकी लेने वाले ने भी इसका मूल्य चुकाया है तो उसे इसकी अहमियत का ज्ञान रहता है। यह मानवीय फितरत है कि वह मुफ्त में मिली किसी भी सेवा अथवा वस्तु की कद्र नहीं करता। सरकार की तरफ से लगभग निःशुल्क मिलने वाले जल का सही उपयोग नहीं करता और बाजार से 20रु. में खरीदी हुई पानी की बोतल में से एक बूंद भी बरबाद नहीं करता है। निःशुल्क सत्संग एवं ध्यान शिविरों में हजारों की भीड़ आ जाती है और सशुल्क शिविरों में कितने लोग जाते है ये आप सभी जानते हैं। कुछ लोगों के पास पैसा बहुत है वे सिर्फ अपनी बढ़ाई के लिए भी पैसा दे कर कई शिविर कर लेते हैं। लेकिन उससे उन्हें कोई लाभ नहीं होता। क्योंकि जो समर्पण चाहिये वो उनमें नहीं होता। रेकी करने वाले हीलर का भी घर– बार होता है उसके ऊपर भी कई जिम्मेदारियाँ होती हैं। अब यदि वे बिना शुल्क लिए रेकी करेगें तो उनके गृहस्थ जीवन की गाड़ी कैसै चलेगी ? किसी भी व्यक्ति को जीवन निर्वाह के लिए धन की आवश्यकता होती है। अतः रेकी करने वाले हीलर को एवं रेकी लेने वाले को दोनों को यह ध्यान रखना चाहिये । हीलर अपना पारिश्रमिक अवश्य ले एवं रोगी को भी इसे देकर उसके अहसान से स्वयं को मुक्त कर लेना चाहिये। धन फिर भी कमाया जा सकता है लेकिन अहसानों का भोज उठाना बहुत ही कठिन होता है।

# 10.शुक्रिया (शब्दों की शक्ति)

शब्द भीऊर्जा ही है। शब्दों की शक्ति से आप सभी परिचित होंगें। आपके बोले हुए शब्द कभी आपका जीवन बना देते हैं तो कभी बिगाड़ भीदेते हैं। शब्द उन बाणों की तरह है जो एक बार कमान से निकल गये तो वापस नहीं लौटते। अतः शब्दों का बहुत सोच समझकर प्रयोग करना चाहिये । ये शब्द ही हैं जो आपके मित्रों और शत्रुओं को बनाते हैं। आज प्रत्येक ईसांन सराहना ,तारीफ सुनना चाहता है। ऐसे ही कुछ चमत्कारी शब्द हैं जिनका आप अपने जीवन में जितना ज्यादा प्रयोग करेगें उतना ही ज्यादा आपका जीवन खुशियों से श्र जाएगा। ये शब्द नहीं जादू हैं। जैसे – जैसे ये आपके आचरण में आयेगें आपके जीवन में चमत्कार होने लगेंगे। **शुक्रिया या धन्यवाद** एक ऐसा ही जादुई शब्द है। अब आपको करना यह है कि सुबह उठने से लेकर रात्रि में सोने तक इसका प्रयोग करना है। सुबह उठते ही अच्छी नींद के लिए परमेश्वर से कहें शुक्रिया । अपने बिस्तर से कहें शुक्रिया। धरती पर पैर रखने से पहले कहें शुक्रिया । सबसे चाहें वे आपकी वस्तुएँ ,गाड़ी , मोबाईल ,कंप्यूटर एवं आपके जीवन में आने वाला कोई भीव्यक्ति फिर वह चाहे आपसे छोटा यां बड़ा हो अथवा आपके पद से छोटा ही क्यों न हो , है तो आखिर वह भीईसान ही न। कहने का तात्पर्य यह है कि संपूर्ण जड़ – चेतन सब से कहें और इसे दिल की गहराइयों से कहें मुस्कराते हुए। कहते तो आप भीहोगें लेकिन इसमे जो गर्मजोशी, प्यार,जीवंतता होनी चाहिये वो आजकल गायब हो गई। यह शब्द महज औपचारिक बन गया है ठीक ऐसे ही जैसे कंप्यूटर में पहले से श्री हुई आवाज सिर्फ मशीनी आवाज। जीवंतता का मतलब यह है कि मान लो अचानक आपके घर कोई सेलीब्रिटी यां प्रधानमंत्री आ जाए तो आपके अंदर के जो शव होगें वैसी ही खुशी आपके अंदर दिखनी चाहिये। कुदरत ने हमें कितना दिया है ? कभी आपने सोचा है, नहीं न। यही तो हम ईसानो की

समस्या है शाम होते ही बत्ती जलते ही ईश्वर को याद करते है कभी इतने बड़े सूरज को धन्यवाद दिया है,इस पृथ्वी, जल,अग्नि,वायु और आकाश के प्रति कृतज्ञता प्रकट की है। जितना हम प्रकृति से दूर होते जा रहें हैं जीवन उतना ही कष्टमय होता जा रहा है। इन (जड़–चेतन )सबसे शुक्रिया कहना एक प्रयास है आपको पुनः प्रकृति से जोड़ने का इसके पास ले जाने का। याद रखें जो खुशी देने में होती है वो लेने में नहीं कारण कि देना आपको आपकी मालकियत का अहसास कराता है और लेना आपकी दरिद्रता को। मालिक वही होता है जो छोड़ सके और दरिद्र छोड़ना तो दूर की बात छोड़ने के बारे में सोच भीनहीं सकता। यह सब यहाँ कहने का कारण मैनें पहले ही आपसे स्पष्ट कर दिया था कि रेकी सिर्फ एक थैरेपी नहीं वरन् एक मार्ग है ईश्वर को पाने का ,सच्ची खुशियों को पाने का अपने सच्चे स्वरूप को जानने का । रेकी आपका आपसे पुर्नमिलन करवाती है आपको आपकी सच्ची पहचान देती है। इसके लिए आपको बहुत परिश्रम करना होगा सिर्फ एक सेमीनार में शग लेने से कुछ नहीं होता। **सच्ची पढ़ाई कभी भी किसी विद्यालय में नहीं होती वह तो आपके वापस घर जाकर करने से होती है उसे जीवन में उतारने से होती है। विद्यालय तो बस ईशारा भर कर देते हैं उन ईशारों को समझकर चलना होता है न कि विद्यालय को पकड़कर उसी में बैठ जाने से।** आप भीकई ऐसे विद्यालयों में गए है। क्या यह सच नहीं कि आप उन विद्यालयों एवं उनके शिक्षकों( गुरुओं) को पकड़ कर बैठ गए हैं कि उनका आशीर्वाद सब कुछ कर देगा। **आशीर्वाद भीख में मांगा नहीं जाता उसे परिश्रम एवं अपने कर्मों से कमाना होता है** और यह बात तो पहले ही समझा दी थी कि ईंसान मुफ्त में मिली चीज की कोई कद्र नहीं करता वह उसके लिए दौ कौड़ी से ज्यादा की अहमियत नहीं रखती । आशा है आप मेरा तात्पर्य समझ गए होगें। बहरहाल इन शब्दों का जीवन में ज्यादा से ज्यादा प्रयोग करें खुशियां आपके घर का पता अवश्य ही ढूंढ लेंगी ––

# 1.शुक्रिया(धन्यवाद) THANK YOU
# 2.क्षमा कीजिए SORRY
# 3.मैं आपका आभारी हुँ। I am grateful to you.

## अंत में

मैं आप सभी का आभारी हुँ कि आपने रेकी सत्र में भाग लिया। रेकी की इस यात्रा में आप मेरे साथ रहें एवं मेरे विचारों को सुना। हो सकता है मेरे किन्हीं शब्दों यां विचारों ने आपको चोट पहुंचाई हो इसे छोटे बालक की शूल समझ कर क्षमा कर दीजिएगा। मैं तहे दिल से आप सभी को धन्यवाद देता हुं एवं आशा करता हूं कि रेकी आपके जीवन में खुशियां एवं स्वास्थ्य अवश्य ही लाएगी। एक बार फिर से आप सभी के अंदर बैठे हुए परमात्मा को नमन् करता हूं।

**THANK YOU ,THANK YOU,THANK YOU VERY MUCH**

# 11.रेकी द्वितीय

रेकी के प्रथम स्तर में भाग लेने एवं उसे सफलतापूर्वक सीखने के लिए आप सभी को बहुत–बहुत धन्यवाद। अब में आपको रेकी के द्वितीय स्तर की जानकारी देना चाहूंगा। रेकी का द्वितीय स्तर आपको एक पूर्ण उपचारक बनाता है। इसे सीखने के बाद उपचारक की हीलींग पावर चार गुना बढ़ जाती है। रेकी प्रथम स्तर में आप रोगी का उपचार उसकी उपस्थिति में स्पर्श करके करते हैं किन्तु रेकी द्वितीय के बाद आप उसका उपचार बिना स्पर्श किए भी कर सकते हैं और उसकी बिना उपस्थिति के भी कर सकते हैं। रेकी द्वितीय में सिखाये जाने वाले दिव्य प्रयोग ——

1. रेकी के तीन पवित्र सिंबल जिनकी सहायता से आप अनुपस्थित उपचार कर सकेगें और अन्य प्रयोग भी।
2. रेकी बीमींग
3. अनुपस्थित स्केनिंग
4. रेकी बॉक्स
5. पूर्व जन्मों का उपचार
6. पितृ दोष निवारण
7. सुरक्षा कवच
8. रेकी गाईड
9. घर एवं ऑफिस को चार्ज करना
10. बुरी आदतों से छुटकारा
11. रिश्तों में सुधार
12. वस्तुओं को चार्ज करना
13. नमक पानी क्रिया
14. रेकी ध्यान हार्ट एवं क्राउन चक्र के साथ
15. रेकी से अपने प्रश्नों का उत्तर जानना
16. रेकी और एल्फा लेवल ऑफ दी माइंड
17. रेकी से भविष्य निर्माण

रेकी द्वितीय आपको रेकी मास्टर के समकक्ष का उपचारक बनाती है। इससे आगे के स्तर सिर्फ उन्हीं के लिए हैं जो अपना जीवन रेकी को समर्पित कर इसे अन्य लोगों को सिखाना चाहते हों। यानि की आगे के स्तर आपको रेकी शिक्षक बनाते हैं। अगर आप सिर्फ उपचार के लिए ही सीखना चाहते हैं तो रेकी द्वितीय ही आपके लिए पर्याप्त है।

जाते–जाते एक बार फिर से स्मरण करा दूं कि रेकी में शक्तिपात तो अनिवार्य है ही उससे भी ज्यादा अनिवार्य है आपका अनुशासन ,समर्पण,सतत अभ्यास विशेषकर 21 दिवसीय स्वयं का रेकी से उपचार जिसे फुल बॉडी ट्रीटमेंट कहा जाता है एवं रेकी के सिद्धांतो का पालन और इसे सिर्फ और सिर्फ आपको ही करना है कोई अन्य इसमें आपकी मदद नहीं कर सकता, रोगी को दवा स्वयं खानी होती है। अगर आपको रेकी से परिणाम नहीं मिले तो इसमे आपकी अनुशासनहीनता ,आलस्य एवं सतत अभ्यास की कमी ही कारण होगें कोई अन्य नहीं।

# धन्यवाद। ईश्वर सबका भला करे।

# आप सभी का शुक्रिया

1.ताओ(परब्रह्म)
2.शिव एवं शक्ति(यिन एवं यांग)
3.सभी बुद्ध
4.डा. मिकाओ उसुई
5.डा. चिजिरो हयाशी
6.मिसेज हवायो टकाटा
7.पाउला होरन
8.श्यामल दवे
9.प्रवीण शई पटेल
10.सरदार त्रिपत सिंह
11.डा.देवेन्द्र जैन
12.रवी जौहर
13.कुलदीपक सोलंकी
14.विलयम ली रेंड
15.कृष्ण प्रसाद खत्री
16.फ्रेंक अजर्वा पीटर
17.डिएन स्टीन
18.ओशो
19.महर्षी पंतजलि

20.गोरखनाथ
21.लाओत्से
22.सत्यानंद सरस्वती
23.ज़ी गंग शा
24.मास्टर ली होंग शी
25.इंटरनेट
26.मास्टर चाओ कोक सुईस

संपूर्ण अस्तित्व ,कायनात
रेकी ,सूर्यदेव ,
अग्निदेव,हिरण्यगर्भ
प्राण,माता—पिता,
घरती माँ आप सभी का शुक्रिया।

# 21 दिन आत्म शुद्धि

रेकी की प्रथम, द्वितीय या तृतीय श्रेणी सीखने के उपरान्त यह नितान्त आवश्यक है कि व्यक्ति प्रत्येक श्रेणी के बाद 21 दिन तक सिखाए गये तरीके से अपनी आत्म शुद्धि एवं रेकी को आत्मसात करने के लिए प्रथम श्रेणी वाले 24 पॉजीशन पर रेकी करें ।

यहाँ हम इन 27 पॉजीशन के लाभ बता रहे हैं । इन्हें अच्छी तरह पूर्ण ध्यान से पढ़ व समझ लें ताकि आपको आत्म शुद्धि का पूर्ण लाभ प्राप्त हो सके।

## I st Hands position – दोनों आँखों पर –

इससे आँखों, साइनस, दाँत, पिट्यूटरी ग्रन्थि, पीनियल ग्रन्थि, थर्ड आई चक्र, आदि को रेकी मिलेगी ।

उपचार – इससे जिन व्याधियों का उपचार होता है वे हैं । थकान, तनाव, सर्दी जुकाम, आँखों के रोग, कमजोरी, नशे की लत,

किसी भी दीर्घकालीन रोग में इस स्थान पर रेकी अवश्य दी जानी चाहिये।

2nd Hands position – दोनों हाथ कनपटियों पर अँगुलियाँ या हथेली का गुद्दा, गालों की हड्डियों को छूता हुआ ।

इससे आँखों की मांसपेशियों, आँखो की नसों तथा दोनों (दाहिने तथा बांया)दिमागों को ऊर्जा प्राप्त होगी ।

**उपचार –** भावनात्मक तथा क्रियात्मक दिमाग का सन्तुलन, तनाव, सीखने की प्रवृत्ति, एकाग्रता तथा भावनात्मक व्यवस्था एवं सर्दी–जुकाम ।

3rd Hands position & **दोनों कानों पर –**

कानों के अन्दर शरीर के समस्त एक्यूप्रेशर बिन्दू हैं कानों के अन्दर तथा बाहर भी ।

उपचार – कानों के रोग, शरीर के सन्तुलन के रोग (शरीर के संतुलन में कमी ) नाक के रोग, भोजन नली के रोग, सर्दी, जुकाम, अव्यवस्था

4th Hands position – दोनों हाथ कानों के पीछे अंगुलियाँ या हथेली की गद्दी मेडूला ओबलोंगाटा (खोपड़ी के पीछे एक छोटा गड्डा है ) को छूते हुए।

इससे हमारे Reflex Zone क्षेत्र जो हमारे 1 से 4 चक्रों से संबंधित है, मेडूला ओबलोंगाटा, रीढ, बड़ी आँत, छोटी आँत, पित्ताशय आदि को ऊर्जा प्राप्त होती है।

**उपचार** – शरीर की तनाव मुक्ति, सिरदर्द, आँखों की व्याधियाँ, पेट के रोग, व्यग्रता, चिन्ता, आज्ञा चक्र के अवरोध, अस्थमा, श्वास चलना, खून के बहाव संबंधी रोग, छीकें, मितली आदि ।

5th Hands position – **थर्ड आई चक्र के आगे तथा पीछे ।**

थर्ड आई चक्र हमारे अन्तरज्ञान का केन्द्र हैं (Intuitive) यही हमारी इच्छाशक्ति (Will Power) का स्थान है, यही हमारी दिव्यदृष्टि (Clairvoyance) है । हमारा बांया दिमाग ( Rational Mind) जो हमें पूर्ण व्यक्तित्व संतुलन देता है। योजना बनाना, भविष्य में झांकना, निश्चयात्मकता, उद्देश्य, नियंत्रण, संयम, महत्वाकांक्षा, विकल्प (Choice), मानसिक संक्रमण(Telepathy)अहम्, आदि प्रदान करता है।

हमारा दाहिना दिमाग (Creative Mind) हमें क्रियात्मकता तथा कलात्मकता प्रदान करता है, यह सौम्य, ग्रहणकर्ता,साथ ही तर्करहित अन्तर्ज्ञानात्मक (Irrational Intuitive) यह हमारी विपरीत लिंग संबंधी भावना का प्रतिनिधित्व करता है ।

**(अ) ब्लॉकेज** – उपरोक्त पॉजीशन में व्यवधान या गड़बड़ी से इसके कार्यों में अवरोध आता है । उपरोक्त पॉजीशन का गला घोंट देना, समझौता नहीं करने की इच्छा तथा निराशात्मक संचार मुख्य कारण हैं।

**(आ) नियंत्रण** – यह क्षेत्र निम्नांकित पर नियत्रंण करता हैं पिट्यूटरी ग्रंथी, कान, साईनस, नाडी मण्डल की स्वचलन प्रणाली ( Autonomic Nervous System)

( जो कि हमारे रूट चक्र से जुड़ा है ) तथा हाईपोथेलेमस ।

**(इ) व्याधियाँ जिन पर प्रभावी उपचार संभव है** – नाड़ी मण्डल की स्वचलन प्रक्रिया में दोष, हारमोन्स में असंतुलन, सरदर्द, आधा शीशी,साईनस, भ्रमावस्था (Dizziness) निरूत्साह ( Depression ) तथा आँख व कान की समस्याऐं ।

6th Hands position – गर्दन के दोनों ओर –

यहाँ से ऊर्जा मिलती है थायराईड, पेराथायराईड स्वर नली, लिम्फ ग्रंथियाँ तथा थ्रोट चक्र को । इससे चयापचय व्याधियाँ (Metabolic), वजन समस्या, भूख की समस्या (भूख लगने पर भी कई प्रकार की भावनाओं के कारण नहीं खाना) (Anorexia) तुतलाना, व्यग्रता (Anxiety), धड़कन (Palpitation), मुद्रा (Posture) लम्बी अवधि से पांवों में तनाव, कन्धे, रक्तचाप, व्यवहार तथा भावनात्मक विसंगतियाँ, गले की खराबी, टांसिल, असुरक्षा की भावना तथा फटी आवाज।

7th Hands position – थ्रोट चक्र – दोनों हाथ गले पर – **चक्र (5)**

यह स्थान हमारे संवाद का कार्य करता है । थ्रोट चक्र हमारी रचनात्मकता (Creativity), शुद्ध योजना, उक्ति तथा मुखमुद्रा (Expression), उत्पादकता, स्व–जागृति, स्वचेतन, व्यक्तित्व

(Individuality), क्रिया (Action) इच्छा ( जो किसी संघर्ष के समय शान्ति समझौते की हो ) तथा खुद में एवं दूसरों में विश्वास का स्थान है ।

**(अ) ब्लॉकेज –** उपरोक्त पॉजीशन में व्यवधान, उनको दबा देना, समझौता नहीं करने की इच्छा तथा निराशात्मक संचार बाधा डालते हैं ।

**(आ) नियत्रंण–** इसका नियंत्रण है थाईराईड ग्रंथि, आवाज तथा उस नली पर जो हमारे मुँह से पेट तक जाती है । (Oesophagus) यह 23 सेन्टीमीटर लम्बी होती है । गर्दन तथा निचला जबड़ा । यह चक्र मजबूती से हमारे हारा चक्र से जुड़ा हुआ है ।

**(ई) व्याधियाँ–** श्वास दुर्गन्ध, रक्तचाप, ब्रोंकाईटिस, हाइपर टेंशन, इनफ्लूऐंजा,गर्दन,तथा जबड़े की समस्याऐं, दाँत तथा नाक की समस्याऐं, टोंसिल तथा थायराईड ग्रंथि की समस्याऐं ।

$8^{th}$ Hands position . दोनों फेंफड़ों के ऊपरी कोनों पर –

हमारे फेफडे जो तकरीबन 12 किलो वजन के होते हैं। ये दोनों भाग श्वसन प्रक्रिया के मुख्य अंग हैं । इन दोनों भागों का मुख्य कार्य है रक्त में ऑक्सीजन की पूर्णता देना।

अतः जब हम फेफड़ों को रेकी देते हैं तो फेफडों को ऊर्जा प्राप्त होती है और वे अपना कार्य निर्बाध रूप से कर सकते हैं ।

$9^{th}$ Hands position – एक हाथ हार्ट चक्र पर – **चक्र (4)**

इसे हिन्दी में अनाहत कहते हैं इसका तत्व वायु है। यह प्रेम तथा करूणा (compassion) व संवेदना, पवित्र विचारों, अव्यक्तिगत भावनाओं तथा निष्काम प्रेम का स्थान है । यह उपचार केन्द्र है, विनय, उत्तरदायित्व, मित्र भाव, सद्भावना, क्षमता एवं अनुकम्पा ( Sympathy) का है ।

**(अ) ब्लॉकेज** – भावनात्मक पीड़ा तथा अकेलेपन का अहसास अनाहत चक्र में बाधा डालते हैं ।

**(आ) नियंत्रण** – यह क्षेत्र नियंत्रण करता है थायमस ग्रंथि पर जो इम्यूनसिस्टम का महत्वपूर्ण अंग है।

**(ई) व्याधियाँ** – अस्थमा, आकुलता(Anxiety)ऊपरी तथा मध्य पीठ की समस्याऐं, रक्त परिभ्रमण की समस्या, फेफड़ों की समस्याऐं, हृदय का असन्तुलन तथा इम्यून प्रणाली में दोष (AIDS) अकेलापन (दुखदायी घटना के बाद ) गहन आघात, सत्य का सामना करने का भय आदि।

## 10th Hands position – एक हाथ सोलर प्लेक्सिस चक्र पर –

**चक्र (3)**

यह चक्र एक ऐसा विश्व द्वार है जिससे होकर तत्व व ऊर्जा प्रवेश करते हैं तथा बाहर निकालते हैं । इस चक्र में स्पष्टता,

प्रसन्नता, आत्मविश्वास तथा आत्म चेतना के गुण निहित हैं। इस चक्र के मुख्य कार्य हैं शक्ति तथा बुद्धिमत्ता देना, आपसी संबंध देना उन सभी व्यक्तियों और वस्तुओं से जिनसे हमारा सम्पर्क होता है। यह हमें निर्भरता, हमारे प्रकृति से संबंध आदि प्रदान करता है । शक्ति ग्रहण कर वितरित करता है– तनाव (Stress) दूर करता है ।

**(अ) ब्लॉकेज** – वहाँ कुछ है ? का भय तथा उत्कण्ठा–सोलर प्लेक्सस में बाधा डालती है ।

**(आ) नियंत्रण** – इस केन्द्र का नियंत्रण – एड्रीनल ग्रंथियाँ, पेट, लीवर, पित्ताशय, अग्नाशय (Pancreas) तथा पाचन संस्थान पर है ।

**(ई) व्याधियाँ –** एड्रीनल ग्रंथियों की समस्याऐं – पेट में मरोड़े, भूख संबंधी समस्याऐं, डकारें आना, मधुमेह, चर्बी बढ़ना, मोटापा, पित्ताशय की पथरी, वायु पीड़ा, पेट में सूजन

(Gastritis) अपच,लीवर की समस्याऐं, मिचली पेप्टिक अल्सर, तिल्ली (Spleen) तथा आर्थराईटिस ।

11th Hands position – एक हाथ लीवर पर।

लीवर अर्थात यकृत – यह हमारे शरीर का सबसे बड़ा अंग है इसका वजन 1 से 2.3 किलो अर्थात लगभग शरीर के कुल भार का 13वां हिस्सा है । बच्चा जब गर्भ में होता है तब यह यकृत और भी बड़ा होता है ।

लीवर हमारे शरीर में पित्त का निर्माण कर पित्ताशय में उसका भण्डारण करता है। वैसे पूर्ण रूप से देखें तो लीवर हमारे शरीर के लिये 500 से अधिक कार्य करता है । यदि इसके द्वारा बनाये जाने वाले रसायनों को बनाने की फैक्ट्री खोलें तो एक बहुत बड़ी कम्पनी बनानी पडेगी । लीवर हमारे लिये 1000 विभिन्न एन्जाईम (Enzyme-Soluble Proteins) बनाता है । साथ ही बनाता है एन्टी बाड़ीज। जो व्यक्ति शराब पीता है,

वो जब लीवर में पहुँचती है तो ये लीवर फैक्ट्री उसका रसायनिक परिवर्तन कर उसे कार्बन डाई–ऑक्साईड तथा पानी में बदल देता है, अन्यथा यदि यह शराब सीधे हमारे खून में मिल जाए तो मृत्यु निश्चित है।

**व्याधियाँ** – लीवर तथा पित्ताशय की व्याधियाँ, पाचन प्रणाली, खूनी बवासीर (Haemorrhois), उच्च रक्तचाप, चयापचय (Metabolic) संबंधी व्यथाऐं तथा नशा उतारने हेतु ।

12th Hands position – एक हाथ पेट पर ( बांई ओर पसली के ठीक नीचे ) समतल तथा दूसरा हाथ उसको छूता हुआ लम्बवत (पेनक्रियाज तिल्ली तथा आंतों के लिये)

पेट हमारा भोजन संग्रहण का स्थान है ( जहाँ तक भोजन को पचाने का कार्य है वह हमारी छोटी आंत का काम है। ) इसमें करीब 2 लीटर स्टोर करने जितनी जगह होती है । इसके अन्दर लाईनिंग है उसमें करीब 35 मिलियन ग्रंथियाँ होती है जो

हमारे लिये गेस्ट्रिक एसिड बनाती है । (मुख्य रूप से हाईड्रोक्लोरिक एसिड जिसके बनने से पेप्सिन नामक एन्जाईम बनता है ।) जिससे भोजन पचना शुरू होता है ।

पेट की सभी क्रियाऐं हमारे लिये शक्ति रसों का उत्पादन करती है। इस पर नियमित रेकी देने से हमारा पेट सहजता के साथ हमें शक्ति प्रदान करता रहेगा तथा मधुमेह, पेनक्रियाज के रोग, तिल्ली के रोग, अजीर्ण तथा खून बनने की क्रिया सभी को अपने स्थान पर रहने की शक्ति प्राप्त होगी ।

**13th** Hands position – एक हाथ हारा चक्र पर – **चक्र (2)**

हारा चक्र हमारी भावनाओं का मुख्य केन्द्र है। यह हमारे अवचेतन

( Subconscious)

के साथ जुड़ा हुआ है । यह अवचेतना ही हमारी सभी एन्द्रिक अनुभूतियों, समस्त कर्मो तथा कर्मेन्द्रियों एवं ज्ञानेन्द्रियों की संवेदनाओं को ग्रहण करती है। हमारा अवचेतन इतना संवेदनशील होता है कि उस पर सभी अंकित होता चला जाता है और इसी कारण से हमारे सभी कार्य निर्बाध रूप से हमें प्रभावित किये जाते हैं यह अवचेतन ही हमारा संचालन करता है ।

इस चक्र की प्रवत्तियाँ है – ज्ञान, युद्ध तथा संभोग । यह पुरूषों में अण्डकोष, महिलाओं में अण्डाशय (Ovaries) पर नियंत्रण रखता है ।

**(अ) ब्लॉकेज** – उपरोक्त क्षेत्रों में भय, स्व–स्वीकृति का अभाव (Lack of self acceptance) प्रेम में कोताही की भावना तथा स्व (Self) का अनादर ।

**(आ) नियंत्रण** – गोनेड्स तथा शरीर में तरल पदार्थो के कार्य ।

**(इ) व्याधियाँ–** निचली कमर (Lumber) स्लिपडिस्क, एपण्डिसाइटिस, मूत्राशय की समस्याऐं , कब्ज, अतिसार, महिला रोग, फाईब्राईड (Fibroid) माहवारी में एठन दर्द, गर्भपात ।

## 14th Hands position – एक हाथ रूट चक्र पर – **चक्र (1)**

रूट चक्र अर्थात मूल आधार – हमारा आश्रय एवं सुरक्षा स्थल है यही हमारी मानवीय और पशुचेतना का सीमान्त है और हमारी मूल प्रवृत्ति है । हमारा समूचा मानवीय अस्तित्व और मानवीय नियति इसी मूल अर्थात मानवीय चेतना पर आधारित है । यहीं पर हमारा प्रारब्ध है (प्रारब्ध– पिछले जीवन के वे कर्म जो वर्तमान जीवन को प्रभावित करते हैं ) हमारा भाग्य, हमारी अस्वस्थता, हमारे कार्य और हमारी भावनायें प्रारब्ध के अनुसार अपनी दिशा ग्रहण करते हैं ।

ये चक्र इस जीवन के निर्माण कार्यो में जो भी भय है उनका निवारण अपने शत–प्रतिशत सहयोग से करता है । इस चक्र का तत्व भूमि है। भूमि जो माँ के रूप में हमें शक्ति, ऊर्जा व पोषक तत्व प्रदान करती है हमें शीतलता प्रदान करती है। सहनशीलता तथा क्षमा का पाठ पढ़ाती है।

मूलाधार हमें स्थिरता प्रदान करता है। ये जब अधिक सक्रिय होता है तो व्यक्ति अधिक भोजन करता है मोटा हो जाता है साथ ही उसमें लालच, भय तथा असुरक्षा जैसी भावनाऐं जोर पकड़ती है और आती है बुरी आदतें।

इसके विपरीत यदि मूलाधार चक्र कमजोर हो तो आती है – पेट की बीमारियाँ, प्रकृत्ति में अविश्वास, साधनों के संग्रह की प्रवृति, प्रत्येक इच्छा को तुरन्त पूरा करने की चाह– ऐसा व्यक्ति सदा रोगों से घिरा रहता है। कमजोर मूलाधार चक्र के कारण

उसकी प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर रहती है तथा उसमें असुरक्षा की भावना व आत्मविश्वास की कमी रहती है ।

**(अ) ब्लॉकेज** – इस संसार में होने का भय, सभी स्थितियों में भय

**(आ) नियंत्रण** – इस चक्र का नियंत्रण – एड्रेनल ग्रंथियाँ, गुर्दे रीढ़(मेरूदण्ड) मूत्राशय (यहाँ हारा चक्र के साथ सह नियत्रंण है।) तथा नाड़ी संस्थान ।

**(इ) व्याधियाँ** – वेरीकोज वेन्स, टांगों की समस्याऐं, गुर्दों की समस्याऐं, घुटने, नितम्ब, कूल्हे (Hips) साईटिका नर्व, तथा गुदा संबंधी व्याधियाँ एवं भय ।

15th Hands position – दोनों हाथ पहले एक घुटने पर ऊपर व नीचे फिर दूसरे पर – (यह क्रिया व्याधियों को दूर करने की है अन्यथा एक–एक हाथ घुटनों पर )

घुटने हमें एक स्थान से दूसरे स्थान तक ले जाने के लिए अति आवश्यक अंग है घुटनों के बिना जीवन की कल्पना करके देखें । केवल यही नहीं घुटने हमारे शरीर में स्थित कई पेल्विक (वास्ति प्रदेश – जाँघ तथा पेट के जोड़ के यहाँ तस्तरी की शक्ल का गड्डा) इन्द्रियों के भाव विश्लेषी (Reflex Zones for Pelvic Organs) हैं । यही हमारे गर्व तथा आत्म सम्मान का क्षेत्र है। अतः इन्हें सुदृढ़, ऊर्जावान तथा लचीला रखने के लिये इन्हें रेकी देना आवश्यक है।

16th Hands position – दोनों टखनों पर –

टखने हमारे शरीर के प्रतिरक्षक लिम्फेटिक ग्रंथियों के महत्वपूर्ण स्थान हैं । यहीं से शक्ति प्रवाह हमारे मूलाधार चक्र तक जाता है । यदि ये टखने सुदृढ़ और ऊर्जावन रहेंगे तो हमारी स्वरक्षा प्रणाली व मूलाधार चक्र दोनों दृढ़ रहेंगे।

17th Hands position – **दोनों तलवों पर हाथ रखें –**

तलवों पर शरीर को शक्ति/ऊर्जा देने के लिये तलवों के मध्य में हाथ रखें । हथेली की गुद्दी पाँव की अँगुलियों के जोड़ पर तथा अँगुलियाँ तलवे के मध्य । यह क्षेत्र भी इन्द्रियों के भाव विश्लेषी परिधियों का क्षेत्र है (पेट, गुर्दे, जिगर, पित्ताशय आदि)

यहाँ रेकी देने से हम पूरे शरीर को ऊर्जावान करते हैं । साथ ही सरदर्द, रूट चक्र को शक्ति प्रदान करना, ओरा को शक्ति प्रदान करना, किसी भी प्रकार के सदमें या बेहोशी, मूर्छा आदि के समय तलवों पर रेकी देना अत्यन्त लाभकरी है।

(**B**)

1st Hands position – दोनों कन्धों पर –

**कन्धे –** वास्तव में देखा जाय तो व्यक्ति की जिम्मेदारी के परिचायक हैं यदि कन्धे मजबूत हैं तो व्यक्ति दुनियाँ भर का उत्तरदायित्व संभाल सकता है या फिर नकारात्मकता की सोच

कि सारे घर का बोझ मेरे कन्धों पर है उसकी यही सोच उसके कन्धों में पीड़ा का कारण बनती है । वह इसी विचार से कि वो अपने परिवार के लिये कुछ नहीं कर पा रहा है धीरे–धीरे अपनी अक्षमता में इतना लीन हो जाता है कि निरूत्साह उसकी नियति बन जाता है ।

इसके अलावा कन्धों में एक रोग होता है फ्रोजन शोल्डर्स – इस रोग में हाथों का हिलना–डुलना काफी कष्टदायी होती है जो व्यायाम से कई माह बाद जाता है । अतः कन्धों को रेकी देते रहने से कन्धे ऊर्जावान रहते हैं । इस रोग का उपचार –गले के दोनों ओर, सर्वाइकल (थ्रोट चक्र के पीछे ) कन्धों के पापड़ों (Shoulder Blades) के अन्दरूनी किनारों पर, मणीपूरक चक्र, दोनों हाथों की हथेलियाँ तथा कन्धे पर हाथ का जोड़ (Clavicle)

2nd Hands position – थ्रोट चक्र के पीछे सर्वाइकल पर –

यहाँ पर मुख्य रूप से सर्वाइकल वाले हिस्से के लिये, उसे ऊर्जावान बनाने के लिये रेकी दी जाती है ।

3rd, 4th, 6th Hands position – हार्ट चक्र के पीछे, सोलर प्लोक्सिस चक्र के पीछे तथा हारा चक्र के पीछे ।

हमारे सामने  के सातों चक्र हमारी मानसिक शक्ति इच्छा/संकल्प शक्ति तथा स्पर्शानुभव शक्तियाँ है (Mental centers, will centres and feeling centers) हमारे मानस शास्त्र (Psychology) के अनुसार ये चक्र जब तक संतुलन में रहते हैं हमारी भावनाओं को नियंत्रित रखते हैं ।

मगर ये चक्र जो पीछे की ओर हैं के केवल हमारी इच्छा/संकल्प आदि शक्ति का नियंत्रण करते हैं ।

**5th** चक्र थ्रोट चक्र का पिछला चक्र यह हमें ''स्व'' (Self) का ज्ञान – जो हम समाज में हैं या हमारे कार्य स्थल पर हैं उसमें हमारा क्या स्थान है, का आभास देता है ।

**4th** चक्र हार्ट चक्र का पिछला भाग– हमारे अह्म, संकल्प जो हम इस संसार के सामने रखते हैं उसका ज्ञान 3 सोलर फलेक्सिस चक्र के पीछे आरोग्यकर तथा स्वास्थ्य के प्रति इच्छा दर्शाता है ।

**2nd** हारा चक्र के पीछे का चक्र– यह हमारे स्त्री पुरूष संबंध तथा कामुकता का नियंत्रण केन्द्र है।

5th Hands position – **दोनों गुर्दों पर** – जब हम अपनी किडनीज पर रेकी देते हैं तो हमारा ध्यान हमारी एड्रेनल ग्रंथियों पर भी जाना चाहिये । यहाँ रेकी देने से तनाव, संबंधों की समस्याऐं, गुर्दों की व्याधियाँ, एलर्जी, धक्का (Shock) आघात, हठात, आवेगकारी प्रभाव आदि का उपचार या बचाव होता है इसके अलावा नशे का प्रभाव हटाने हेतु, सेक्सुअल समस्याओं आदि व्याधियों का भी उपचार होता है ।

## 7th Hands position – टेलबोन (Coccyx)

जो हमारे मेरूदण्ड की आखिरी हड्डी है जिसमें 4 हड्डियों का जोड़ है इससे रूट चक्र, आँतों, मूत्र परिवहन अंग तथा सियाटिका नर्व का उपचार होता है। साथ ही पाचन संस्थान की समस्याऐं तथा फिशर की समस्याओं का भी समाधान होता है ।

## 18th Hands position – आभामण्डल को स्थिरता प्रदान करना (Stabilising the Aura)

आभामण्डल हमारा ऊर्जा क्षेत्र है, जो हमारे चारों ओर है इसे एक मोटे रूप में देखें तो तीन भाग हैं (कुल 7 आभावृत्त जो हमारे 7 सूक्ष्म शरीर हैं) आध्यात्मिक आभामण्डल (Spiritual Aura) जिसका व्यास 15 फुट से 18 फुट तक है। दूसरा मानसिक आभामण्डल (डमदजंस ।नतंद्ध जो 8 फुट तक है, तीसरा तेजोवलय (Etheric Aur) जो मात्र 8 इन्च है । इस आभामण्डल के सातों वलय आपस में एक–दूसरे पर छाये रहते

हैं इसका कारण हमारी भावनाओं तथा विचारों की तरंगे जो प्रति क्षण बदलती रहती है।

जब हम आभा मण्डल को रेकी से ऊर्जावान करते हैं तो आभामण्डल लयात्मक, समरस और मृदु बन जाता है, और जिस व्यक्ति का आभा मण्डल लयात्मक व सरस होता है, उसे एक सम्पूर्णता की मस्ती का अनुभव होता है, ऊर्जावान अनुभव करता है, उसके शरीर की थकान दूर होकर उसे मानसिक व भावनात्मक शान्ति प्राप्त होती है।

आभामण्डल का स्थिरीकरण शरीर से 4 इन्च से 6 इन्च दूर रेकी वाला हाथ उसके शरीर के चारों और फिरा कर तीन बार या तीन के गुणन फल में किया जाना चाहिए।

## 8th (B) Hands position – रीढ़ को ऊर्जावान करना (Energising Spinal Cord)

स्पाईन कहते हैं हमारे पीठ में जो हड्डियों की श्रृंखला है उसे, जिसमें 33 कशेरूकाएं (हड्डियाँ जिन्हें हम मणिये कहते हैं) हैं इसमें 7 सर्वाईकल 12 थोरेसिक 5 लम्बर 5 सेक्रम तथा 4 कोकिक्स में होती है। स्पाईनल कॉर्ड वह नली है जिसमें हमारी नाड़ी मण्डल पर प्रभाव डालने वाली कोशिकाऐं (Nervous Tissues) हमारे मेरूदण्ड के अन्तिम छोर से दिमाग तक जाती है। इसी नली में होकर हमारी एनर्जी रीवर बहती है जिसे सेरेब्रोस्पाइनल फ्लूड (Cerebro Spinal Fluid) कहते हैं । हमारी रेकी ऊर्जा इसी में होकर विभिन्न नाड़ी मण्डलों एवं अन्तरासर्गी ग्रंथियों तक पहुँचती है।

अतः इसे रेकी ऊर्जा देकर हम रीढ़ तथा एनर्जी रीवर तक ऊर्जा पहुँचा कर नवजीवन पा सकते हैं, दे सकते हैं ।

## 9th (B) Hands position – फिनिशिंग स्ट्रोक्स –

स्पाईनल कॉर्ड को एनरजाइज करने के बाद जो एनर्जी अन्दर गई है उसे उन सभी नाड़ियों में वितरित करने के लिये जो एनर्जी रीवर से निकल कर शरीर के विभिन्न भागों में गई है । फिनिशिंग स्ट्रोक्स दिये जाते हैं (ये स्ट्रोक्स देने से पूर्व पता कर लें कि प्राप्तकर्ता के रीढ़ में चोंट या स्लिपडिस्क, मिसएलाइनमेन्ट आदि तो नहीं है।) ये स्ट्रोक्स तीन या तीन के गुणन फल में दिये जाते हैं ।

**उपचारकर्ता**

जब आप उपचार प्रारंभ करें तो निम्नांकित पॉजीशन का ध्यान रखें :–

1. उपचारकर्ता अपनी आत्मशुद्धि रोज करे कम से कम चक्र बेलेन्स तो होना ही चाहिए इससे आपकी उपचार शक्ति में वृद्धि होगी ।
2. समय समय पर शरीर रचना के संबंध में ज्ञान प्राप्त करते रहें इसके लिये Anatomy & Physiology for Nurses नामक पुस्तक या Human Anatomy Physiology and Health Education नामक पुस्तक पढ़ें।
3. इसके साथ एक मेडिकल डिक्शनरी भी आपके पास होना चाहिये जिससे आप रोगों की जानकारी ले सकें । रोग से अनजान रह कर उपचार उपयुक्त नहीं हो सकता।
4. उपचार प्रथम श्रेणी से करें या द्वितीय श्रेणी से– आपके हाथ ही आपकी आँखें हैं। उपचार के दौरान अपने हाथों की संवेदनाओं पर ध्यान रखें। वे ही आपकी मार्गदर्शक होगीं कि कहाँ कितनी रेकी देनी है।

5. उपचार करते समय जिसका उपचार कर रहे हैं उससे सहानुभूति पूर्ण वार्ता कर धीरे धीरे उसके रोग के कारणों को समझने का प्रयास करें तथा समझाईश के रूप में उसे उन नकारात्मक विचारों से दूर रहने की सलाह दें।

6. आपके किसी भी व्यवहार से पीड़ित व्यक्ति को यह आभास नहीं हो कि आप उस पर अहसान कर रहें हैं । आप उपचारकर्ता नहीं है केवल माध्यम हैं। उपचारकर्ता तो स्वयं पीड़ित व्यक्ति का शरीर है।

## रेकी उपचार – कुछ खास – खास स्थितियाँ

### 1. शरीर के किसी अंग को दोनों हाथों के मध्य में लेना –

(Sandwiching an area) जिस अंग में व्यथा है और उस अंग को यदि हम अपने दोनों हाथों के मध्य में लेकर उपचार करें तो उपचार अधिक प्रभावी होगा (जैसे घुटना, यदि हम एक हाथ

घुटने के नीचे व दूसरा हाथ घुटने के ऊपर या दोनों तरफ रखें – या टखने पर, कन्धे पर, गला, कोहनी इत्यादि पर )

2. **हाथों या पाँवों को रेकी देना** – व्याधिग्रस्त व्यक्ति की हथेली यदि आप अपने दोनों हाथों के मध्य लोगे तो आर्थराईटिस टूटी हड्डी, संक्रमण (Infection) व स्व रक्षा प्रणाली को उपचारित करोगे।

इसी प्रकार तलवों पर दोनों हाथ (निर्देशानुसार 17 वाँ पोईन्ट) रखने से आर्थराईटिस, टांगों में टूट–फूट, घुटने का आर्थराईटिस, टखने, नितम्ब तथा स्वरक्षा प्रणाली का उपचार किया जाता है ।

3. **तनाव (Stress)** दूर करने के लिये दाहिने हाथ का अँगूठा तथा मध्यमा अँगुली को सिर के पीछे मेडूला आबलोंगेटा में मेडूला के ऊपर जो हल्का सा गड्डा बनता है उसमें लगायें तथा बायाँ हाथ टेलबॉन पर रखें, 15 मिनिट । फिर दाहिना हाथ ऊपर से रीढ़ के सहारे सर्वाईकल के नीचे रखें और बांया हाथ ऊपर

लम्बर की तरफ खिसकायें – इसी प्रकार प्रत्येक स्थिति में 5–5 मिनिट हाथ रखते हुये रीढ़ के मध्य तक आय जायें।

4. **क्राउन चक्र पर इस प्रकार हाथ रखो कि या तो दोनों हाथों की अँगुलियाँ या हथेली की गद्दियाँ आपस में मिले** – इससे

I. दाहिने बांए दिमाग का संतुलन होगा ।

II. कानों में संक्रमण, संतुलन की समस्या, जकड़न, सरदर्द, धक्का आदि समस्याऐं दूर होगी साथ ही पिट्युटरी पीनियल तथा हाईपोथेलेमस को लाभ मिलेगा ।

III. मानसिक व भावनात्मक तनातनी की दुविधा दूर होगी । निरूत्साह, व्याकुलता दूर होगी, याददाश्त सुधरेगी एवं शान्ति मिलेगी ।

5. गर्दन के दोनों ओर या तो हथेलियों की गद्दियों या हाथों की अंगुलियों थ्रोट चक्र पर जुड़ी हुई अवस्था में – इससे थायराईड चयापचय का संतुलन, पेराथायराईड ओस्टियोपोरोसिस (केल्शियम व फास्फोरस हड्डियों से ज्यादा निकल जाता है व हड्डियाँ

कमजोर हो जाती है ।) केरोटिड आर्टरी जो खून का शोधन कर उसे दिमाग  तक पहुँचाती है, उच्च व निम्न रक्तचाप का संतुलन । यह शरीर की शक्ति का केन्द्र है, हमारी आवाज के सुरों का नियंत्रण यहीं से होता है, क्रोध नियंत्रित होता है । आत्मविश्वास बढ़ता है ।

**6. ऊपरी छाती पर दोनों हाथ अँगुलियाँ आपस में छूती हुई ।**

इससे  थायमस ग्रंथि (स्वरक्षा प्रणाली) की व्याधियाँ, आर्थराईटिस, स्वभाविक थकान दूर होंगें, एच.आई.वी तथा केन्सर जैसे रोगों को दूर रखा जा सकेगा, फेंफड़े दृढ़ होगें, दमा, फेफड़ों का केन्सर तथा काफी हद तक  हृद्य की समस्याऐं दूर होंगी । भावुकता तथा पश्चापात भी दूर होगा ।

**7. छाती के नीचे दोनों हाथ अँगुलियाँ आपस में मिली हुई –**

इससे लीवर, गाल ब्लेडर तथा पेनक्रियाज, पेट तथा तिल्ली का उपचार होता है ।

**लीवर –** हमारे नशे के प्रभाव को दूर करने वाला, प्राथमिक अंग है। (शराब, ड्रग्स, चाय, फसलों पर छिड़के केमीकल्स जो भोजन के माध्यम से हमारे शरीर में प्रवेश करते हैं) सरदर्द, पीलिया, कोलेस्ट्रोल समस्याऐं।

**पित्ताशय** (Gall Bladder) संस्थान का मुख्य अंग है । इस पर रेकी देने से क्रोध शान्त होती है, निर्णय लेने की शक्ति बढ़ती है ।

**पेनक्रियाज**– जब हम अत्यधिक चिन्ता करते हैं तो वे एन्जाईम जो पेनक्रिया भोजन पचाने के लिये बनाता है उस क्रिया में बाधा आती है। यह पेनक्रिया दो कार्य करती है एक तो एन्जाईम निर्माण, दूसरे इन्सूलिन बनाना जो हमारे शरीर की शर्करा को संतुलित रखता है। चिन्ता इन पदार्थों के निर्माण में बाधा डालेगी। परिणाम..........?

**पेट–** भोजन का भण्डारण कर उसे पचने योग्य बनाता है ।

**तिल्ली** – तिल्ली पेट के पिछले हिस्स से लगी होती है, यह एक ऐसा स्थान है जहाँ रेकी देने से शरीर में कहीं भी संक्रमण हो तो उसका उपचार हो सकता है। इम्यून डिसआर्डर में भी इसे रेकी देना लाभप्रद रहेगा । एच.आई.वी., एड्स, रूहमेटोईड, आर्थराईटिस में भी लाभ होगा ।

8. **शरीर में कही भी दर्द हो तो –** दोनों कन्धों पर बनियान पट्ी वाले स्थान पर हथेलियाँ रखो तथा अँगुलियाँ दोनों हाथों की सर्वाईकल (2–ठ) पर एक –दूसरे को छूएं– इसमें हथेलियों के नीचे जो स्थान है वो हमारे शरीर में मारफीन नामद दर्द निवारक बनाता है तथा अंगुलियां सर्वाईकल पर छुऐंगी तो ऊर्जा प्रवाह रीढ़ में ऊपर नीचे दौड़ेगा। इससे हृदय के आस–पास जो नाड़ियाँ है उनमें ऊर्जा प्रवाह होगा । इसके साथ इस उपचार से फेफड़ों की व्यथायें दूर होगी, तनाव दूर होगा एवं थ्रोट चक्र को भी लाभ होगा ।

**9. पोइन्ट 5**(B) पर हाथ इस प्रकार रखो कि अंगुलियां रीढ़ पर आपस में छुयें । यह स्थान किडनीज  तथा एड्रनेल ग्रंथियों का है यही जीवन का प्रारंभ होता है तथा आत्मविश्वास को बढ़ाता है ।

**10. एलर्जी** – पाईन्ट 4 पर हथेलियां तथा अंगुलियां खोपड़ी के नीचे मेडूला से ऊपर एक गड्डा सा है उस पर आपस में छूती हुई । पन्द्रह मिनिट बाद दोनों हाथ छाती पर अंगुलियां हार्ट चक्र पर ।

10. कोई पिता के साथ झगड़ा है तो उसके बांये दिमाग, दाहिना शरीर तथा सिर पर रेकी दो । यदि माँ के साथ झगड़ता है तो दाहिने दिमाग, बांया शरीर एवं टांगों पर रेकी दो ।

# चक्र

चक्र अर्थात पहिया । यदि आप किसी पानी से भरे बर्तन (बाल्टी टब आदि) की पेन्दी में एक छेद कर दें तो पेन्दे से पानी तेजी से बाहर निकलने लगेगा। इससे पानी की ऊपरी सतह पर एक भँवर (whirl) बन जायेगा । अर्थात पानी गोलाकार रूप में घूमता हुआ बाहर निकलता है । चक्र कुछ इसी प्रकार के होते हैं जो हमारे शरीर में रीढ़ की हड्डी के सहारे सहारे फैले हुये हैं तथा निरन्तर घूमते रहते हैं और ब्रह्मांड में बहने वाली जीवनी शक्तियों को वातावरण से उसी प्रकार खींच कर हमारे शरीर में पहुँचाते हैं जैसे कि एक बिजली से चलने वाला पंखा वातावरण से हवा को खींच कर अपने सामने फैंकता है ।

चक्र हमारे अस्तित्व के विभिन्न स्तरों पर अवस्थित होते हैं । इनमें पहला स्तर भौतिक है जिन पॉजीशन पर चक्र स्थित होते हैं वहाँ शरीर के भीतर कुछ ग्रंथियाँ ओर नाड़ियाँ होती है। जिन्हें

प्राणायाम, ध्यान, आसन , मन्त्र जप और रेकी द्वारा प्रभावित किया जा सकता है ।

दूसरा स्तर मानसिक है यह सूक्ष्म स्तर है चक्र सूक्ष्म उर्जा केन्द्र है जो अपनी चक्राकार क्रियाओं द्वारा ब्रह्मांडीय शक्तियों को अपनी ओर आकर्षित करके उन्हें अपने भीतर खींच लेते हैं । यदि इस बिन्दु अथवा नाभि की दिशा बदल जाय तो विभिन्न प्रकार के उत्पात हो सकते हैं ऐसा गलत भोजन, गलत अभ्यास, कुसंगति और नकारात्मक विचारों के कारण होता है ।

तीसरा स्तर आध्यात्मिक स्तर है जहाँ से हमें ज्ञान और आत्म बोध की आध्यात्मिक उर्मियाँ प्राप्त होती है ।

यहाँ हम इन चक्रों का वर्णन करेंगे ताकि आप रेकी के साधक इन चक्रों का पूर्ण महत्व समझ लें और इसे समझ कर जब आप किसी नकारात्मकता ग्रस्त व्यक्ति का रोगोपचार करें तो आप इन चक्रों की शक्तियों का लाभ ले सकें ।

## 1. मूलाधार चक्र –

मूलाधार चक्र मनुष्य के विकास की प्रथम अवस्था है । यह हमारी चेतना का आधार और पाशविक तथा मानवीय चेतना का सीमान्त है । हमारा समूचा मानवीय अस्तित्व और मानवीय नियति इसी मूल अर्थात चेतना पर आधारित है । हमारा भाग्य, हमारी अस्वस्थता, हमारे कार्य, और हमारी भावनाऐं हमारे प्रारब्ध के अनुसार अपनी दिशा ग्रहण करती है ।

इस चक्र के मुख्य तत्व इस प्रकार हैं :–

1. वर्ण – लाल जीवनी शक्ति ।

2. तत्व – पृथ्वी – माँ के रूप में शक्ति ऊर्जा पोषक तत्व ।

3- ग्रंथि – वरूण (Adrenal Glands)

4. मंत्र – '' लं''

5. गुणधर्म– अचेतन– पिछले जन्मों के कर्म, पशु और मानव चेतना का सीमान्त ।

6. गृह – मंगल ।

7. रत्न – रक्तमणि ( Garnet) कालागोमेद तामड़ा ।

8. शरीर के प्रभावी अंग – पेट, मलाशय हड्डियाँ ।

हमारा समस्त मानवीय अस्तित्व और मानवीय नियति चेतना पर आधारित है । हमारा भाग्य हमारी अस्वस्थता, और हमारी भावनाऐं हमारे प्रारब्ध के अनुसार अपनी दिशा ग्रहण करते हैं । प्रारब्ध अर्थात पूर्वजन्म के वे कर्म जो वर्तमान जीवन को प्रभावित करते हैं । ये सभी कर्म जो पूर्व जन्म के हैं वे अद्रश्य होते हैं अचेतन होते हैं सभी मूलाधार चक्र में सोये रहते हैं तथा अद्रश्य रहते हुये अचेतन अवस्था में अन्य स्तरों पर प्रभाव डालते रहते हैं ।

मूलाधार चक्र के मुख्य प्रतीकों/तत्वों का संक्षिप्त विवरण :–

1. **वर्ण – लाल–** लाल रंग हमारी संवेदना नाड़ियों को चेतना तथा उत्तेजना प्रदान करता है। यह हमारे रक्त परिवहन को सक्रिय करता है। ये लकवा, घेंघा, (Goitre) घुटनों में दर्द, घुटनों में पानी भरना, गठिया आदि रोगों में आश्चर्यजनक रूप से लाभप्रद होता है ।

**विशेषता –** आवेश, उत्तेजना, स्फूर्ति, आक्रोश ओज, भोग, लालसा, वासना, ऐश्वर्य, शक्ति, शौर्य तथा हिंसात्मक प्रवृति ।

ग्रह व रंग असंतुलन से उत्पन्न रोग – बुखार, खांसी, सर्दी, कब्ज , पेट की गडगबडी, चेचक, खसरा, सिर दर्द क्षय, बवासीर, प्लेग, नपुसंकता मलेरिया, सूजन सूखा रोग, श्वास, दमा ।

लाल रंग हमारी संवेदक शिराओं ( Sonsory Nerves) को उत्तेजित रखता है इससे हमारे इन्द्रीयसंवेद, सूघंना, देखना, सुनना, स्वाद तथा स्पर्श को काफी लाभ मिलता है और ये सवेद सुचारू तथा स्पर्श को काफी लाभ मिलता है और ये संवेद सुचारू रूप से अपना कार्य करते हैं । यह हमारे शरीर के रक्त परिभ्रमण को भी बनाये रखने में एक सचेतक का कार्य करता है। हमारे सेरेब्रोस्पाईनल ( Energy River) को भी उत्तेजित करता है । हमारे शरीर में हिमोग्लोबिन बनाने में लाल किरणें सहायक होती है । लाल रंग जो गर्मी का उत्पादन करता है उससे हमारे यकृत/जिगर (Liver) को जीवन दायिनी शक्ति प्राप्त होती है साथ ही शरीर की माँसपेशियों को आराम से अपना कार्य संपदन करने की शक्ति ।

लाल रंग कि किरणे हमारे शरीर में बनने वाले फेरिक साल्ट ( Ferric Salt) के दानों को तोड़ती है इस क्रिया से ऊर्जा पैदा होती है ।

लाल रंग प्राप्ति – लाल रंग का पानी, ग्लुकोज की गोलियाँ, लाल रोशनी तथा लाल वस्त्र ।

2. **तत्व – पृथ्वी** – पृथ्वी जो हमें जीवन देती है जीवन के सभी आधार देती है और अन्त में हमारे शरीर को विश्राम देती है ।

3. **ग्रंथी – ।कतमदंस ळसंदक** हमारी नो ग्रंथियों में से एक है जो हमें आवश्यक हारमोन्स प्रदान करती है इनसे रसायनों पर नियंत्रण करने वाले खनिज तथा ग्लुकोकोर्टिकोइड्स (Glucocorticoids) का रिसाव होता है ।

4. **मन्त्र – "लं"** के उच्चारण से मूलाधार चक्र वाइब्रेट होता है इस ध्वनि का बार बार उच्चारण करने से असुरक्षा, भय आदि

दूर होकर साधक को सुरक्षा, जागृति एवं मनोबल की प्राप्ति होती है । जब ध्वनि का उच्चारण शुद्ध हो जाता है तो प्रथम चक्र की नाड़ियाँ उत्तेजित होकर एक प्रकार का अवरोध उत्पन्न करती है जिससे शक्ति की अधोगति रूक जाती है और उर्ध्वगति आरंभ होती है ।

**5.** ग्रह– मंगल

मंगल को पराक्रम, स्फूर्ति, साहस, आत्मविश्वास ,धैर्य, सहिष्णुता, देशप्रेम,द्रड़ता, खतरा उठाने की शक्ति, क्रोध ,घ्रणा, उत्तेजना, झूठ तथा शस्त्र विद्या का अधिपति माना गया है । मनुष्य के शरीर में पेट से पीठ तक का भाग, नाक,कान, फेंफड़े तथा शारीरिक बल इसके अधिकार क्षेत्र में आते हैं ।

## आधुनिक दृष्टिकोण–

1. एक सुदृढ़ मूलाधार चक्र हमें स्थिरता प्रदान करता है । (हमारे पूर्व कर्मो के अनुसार हमारा वर्तमान स्वरूप) जब जीवन का भय होता है तब यह चक्र सुषुप्तावस्था से चैतन्य अवस्था में आता है तथा हमारी अधिवक्क अर्थात एड्रेनल ग्रंथियों को उत्तेजित करता है जिससे हमारी ऐड्रेनल ग्रंथियाँ एड्रेनालिन नामक हार्मोन को ज्यादा मात्रा में बनाकर हमारे खून में डाल देती है ( यह ऐड्रेनालिन हमारे शरीर को लड़ने या भागने की शक्ति प्रदान करता है ) जो शरीर को परिस्थिति के अनुसार परिस्थिति से निपटने में सहायक होते हैं ।
2. इसी प्रकार निरन्तर दबाव या भय हमारे दिमाग पर निरन्तर दबाव डालते हैं । यह निरन्तर दबाव हमें लगातार तनाव में रखता है जिसका प्रभाव हमारे शरीर के सभी अंगों पर पड़ता है जिससे हमारा शरीर कमजोर होने लगता है और अंग विशेष पर प्रभाव से

जैसे हृदय पर दबाव उसे उच्च रक्त चाप या हृदय रोगों का होना ।

3. **अधिक सक्रियता** – चक्र अधिक सक्रिय होता है तो व्यक्ति अधिक भोजन करने के कारण मोटा होता है साथ ही उसमें लालच भय, असुरक्षा की भावना आती है और साथ ही आती है बुरी आदतें ।

4. **कमजोर हो तो** – पेट की बिमारियाँ, पेट साफ ना होना, प्रकृति में अविश्वास साधनों के संग्रह की प्रवृति , प्रत्येक इच्छा को तुरन्त पूरा करने की चाह पैदा होती है । ऐसा व्यक्ति लगातार रोगों से ग्रसित रहता है क्यों कि कमजोर मूलाधार के कारण शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर रहती है। असुरक्षा की भावना, आत्म विश्वास की कमी मुख्य होती है ।

## 2. स्वाधिष्ठान चक्र ( Sacral / Sex/ Hara)

स्वाधिष्ठान चक्र हमारे विकास यात्रा की दूसरी अवस्था है । मूलतः कुण्डलिनी शक्ति अर्थात चेतना यहीं निवास करती थी, मगर उसके मूलाधार में स्थित हो जाने के कारण स्वाधिष्ठान चक्र वासना, क्रोध, घ्रणा, अवज्ञा, दंभ, बर्बरता, ईर्ष्या, जड़ता और प्रमाद का स्थान बन गया है । जब ये नकारात्मक गुण प्रबल हो जाते हैं तो हमारी चेतना निम्नतर स्तर पर पतित होकर मूलाधार चक्र में स्थित हो जाती है ।

इस चक्र के मुख्य तत्व इस प्रकार हैं :–

1. **वर्ण** – नारंगी–सक्रियता, ऊर्जा, आनन्द, आशा, आत्मचैतन्य ।
2. **तत्व –** जल – कोमल
3. **ग्रंथि** – वरूण/अधिवृक्क ( Adrenal ) and Gonads
4. **मन्त्र** – वं
5. **गुणधर्म** – वासना, क्रोध, घ्रणा, ईर्ष्या, दंभ, बर्बरता, दर्प शंका, सुस्ती, अवचेतन, मानव विकास की प्रथम अवस्था ।

**6. ग्रह** – चन्द्र

**7. रत्न –मून स्टोन, मोती,ओपल**

**8. शरीर के प्रभावी अंग** – गुर्दे, प्रजनन अंग, मूत्राशय तथा बड़ी आँत ।

स्वाधिष्ठान चक्र हमारे अवचेतन के साथ सीधा जुड़ा है यह अवचेतन ही हमारी समस्त एन्द्रिक अनुभूतियों, समस्त कर्मो तथा समस्त कर्मेन्द्रियों एवं ज्ञानेन्द्रियों की संवदेनाओं को ग्रहण करता है। हमारा अवचेतन इतना संवेदनशील होता है कि उस पर सब कुछ अंकित होता चला जाता है और यही कारण है कि हमारे कर्म निर्बाध रूप से हमें प्रभावित किये जाते हैं । हमारा अवचेतन निरन्तर हमारा संचालन करता है । हमारे कर्म, हमारी भावनाऐं और हमारे विचार वर्तमान क्षण में नहीं वरन् अतीत से जन्म लेते हैं उस क्षण से जब वे

हमारे अवचेतन पर अंकित हुये थे । जब तक हमारी चेतना स्वाधिष्ठान चक्र में अटकी रहती है जब तक हमें अपने इन दुर्गुणों से जूंझना पड़ता है ।

जब हमारे मन के अचेतन स्तर से कोई संस्कार चेतना के केन्द्र में आ जाता है तो हम यह नहीं जानते कि वह सब क्या है और हम उदिग्न हो उठते हैं, यह सोचने लगते हैं कि हमें कोई बाहरी शक्ति प्रभावित कर रही है, लेकिन वास्तव में उसे मानसिक विकृति नहीं कहा जा सकता है । होता यह है कि उस समय हमारा स्वाधिष्ठान चक्र सक्रिय हो उठता है ।

स्वाधिष्ठान चक्र के प्रतीकों/तत्वों का संक्षिप्त विवरण :–

1. **वर्ण** – नारंगी– नारंगी रंग गर्मी, शक्ति एवं स्फूर्तिदायक है। शरीर के कमजोर अंगों को मजबूत एवं गतिशील बनाता है। इस रंग का प्रभाव गर्म, उत्तेजक, शक्तिवर्धक एवं विस्तारक होने से सर्दी से पैदा होने वाले रोगों में विशेष लाभप्रद है । यह

आयोडीन की कमी को मिटाता है आमाशय, तिल्ली, यकृत, आंतों, फेफड़ों को रोगों में काफी लाभप्रद है। अस्थमा, ब्रोकाईटिस , मिर्गी, गठिया, आदि आदि रोगों में लाभप्रद है ।

2. **तत्व –** जल – यों तो जल कोमल होता है मगर उस पर विजय पाना कठिन होता है। इन दोषों पर विजय पा लेने के बाद भी इस बात का खतरा रहता है कि हमारा  पतन लय की अवस्था में हो सकता है जिसके कारण चेतना फिर से नीचे की ओर लौट सकती है ।

3. **ग्रंथि –** हमारे शरीर में प्रजनन (Testicle /Ovary) तथा एड्रेनल ग्रंथियाँ हैं जो शरीर के लिये निर्धारित हारमोन्स बनाती है ।

4. **मन्त्र** – स्वाधिष्ठान का मंत्र है वँ – इस मंत्र के उच्चारण व ध्यान लगाने से चक्र को इच्छित मात्रा में ऊर्जा प्राप्त होती है

जिससे चक्र अपना प्रदत्त कार्य सुचारू रूप से कर सकता है। वं के जप से साधक की काम शक्ति बड़ी प्रबल हो जाती है ।

5. **गुणधर्म –** जैसा कि पहले कहा जा चुका है कि कु ण्डलिनी शक्ति के मूलाधार चक्र में चले जाने से स्वाधिष्ठान चक्र वासना, क्रोध, घ्रणा, अवज्ञा, बर्बरता, दंभ, ईर्ष्या , जड़ता, प्रमाद आदि नकारात्मकताओं का स्थान बन गया है जब हमारे अन्दर ये गुण प्रबल हो जाते हैं तो हमारा स्थान समाज में रहने के काबिल नहीं रहता है । हमारा निवास जेल में होना चाहिये क्यों कि हम असामाजिक तत्व बन जाते हैं ।

प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में कुण्डलिनी जागरण होता रहता है मगर वह जब स्वाधिष्ठान में पहुँचती है और वहाँ उपरोक्त दोष मिलते हैं तो कुण्डलिनी वापस मूलाधार चक्र में आ जाती है । इस अधर–झूल में हमारा सम्पूर्ण जीवन व्यतीत हो जाता है ।

**6. ग्रह –** स्वाधिष्ठान चक्र के गृह हैं – चन्द्र ।

चंद्र का नियंत्रण मनुष्य के तरल पदार्थों, जल एवं मन पर है। हमारे शरीर में सबसे ज्यादा 70 प्रतिशत जल है अतः यह ग्रह सबसे ज्यादा मनुष्य को प्रभावित करता है। यह पृथ्वी के सबसे निकट भी है। मन ही सब दुःखों का मूल कारण है यह मन ही है जो आपको कुछ भी बना सकता है या फिर मिटा सकता है। अतः इस ग्रह का शक्तिशाली होना बहुत जरुरी है। स्वाधिष्ठान का अर्थ ही यही है कि स्वयं में स्थित होना।यह चक्र ही आपकी संपूर्ण शक्ति का संग्रहकर्ता है।

**7. शरीर के प्रभावी अंग** – इस चक्र के सीधे प्रभाव में है गुर्दे, मूत्राशय, प्रजनन के अंग तथा बड़ी आंत ।

**आधुनिक दृष्टिकोण –**

स्वाधिष्ठान का अर्थ ही यही है कि स्वयं में स्थित होना।यह चक्र ही आपकी संपूर्ण शक्ति का संग्रहकर्ता है। इस चक्र में

पहुँचने  का अर्थ है हम पृथ्वी तत्व (मूलाधार) से जल तत्व  में प्रवेश कर गये हैं जो तरल है तरल आगे बढ़ने (शरीर के विभिन्न अंगों की वृद्धि) में मदद करता है । यह हमारे रक्त संचार को बढ़ाता है हमारे नाड़ी संस्थान को उत्तेजित करता है और हमें संवेदनाऐं प्रदान करता है जिनके कारण हमारा इन्द्रिय बोध विकास करता है (दृष्टि, ध्वनि, स्पर्श, श्रवण तथा जिव्हा का स्वाद ) यही वे बोध हैं जिनके कारण हमारा, भौतिक, मानसिक  व आध्यात्मिक विकास होता है।

**अधिक सक्रिय स्वाधिष्ठान चक्र**

अधिक सक्रिय स्वाधिष्ठान चक्र हमें अत्यधिक भावुकता की ओर ले जाता है। यह अत्यधिक भावुकता व्यक्ति को आत्म निर्भर नहीं रहने देती है ऐसे व्यक्ति को दूसरों पर अपनी सभी आवश्यकताओं ( सामाजिक लेंगिक, तथा भावनात्मक) के लिये निर्भर रहना पड़ता है ।

## कमजोर स्वाधिष्ठान चक्र –

यदि स्वाधिष्ठान चक्र कमजोर है तो व्यक्ति की शारीरिक, भावनात्मक तथा मैथुन शक्तियाँ कमजोर होंगी। व्यक्ति को हमेशां खालीपन महसूस होगा । सुस्त प्रवृति होगी तथा व्यक्ति एकान्त प्रेमी हो जायेगा । कई मामलों में मैथुन की भावना इतनी दब जायेगी की उत्तेजना के अभाव में यह व्यक्ति मैथुन के योग्य ही नहीं रहेगा ।

## नारंगी रंग ( Orange color)

यह रंग गर्म विस्तारक एवं क्रिया वर्धक ( Healing Expanding and stimulating) है इसका प्रभाव क्षारीय (Alkaline) होता है ।

I. लाल और पीले रंग का मिश्रण होने के कारण उन दोनों रंगों का सम्मिलित प्रभाव होता है । अतः अधिक प्रभावी है ।

II. नारंगी दवा मुख्यतः पेट, यकृत, तिल्ली, गुर्दे और आंतों को प्रभावित करती है ।

III. रक्त संचार की वृद्धि करता है ।

IV. मांसपेशियों को स्वस्थ करता है और सिकुड़न दूर करता है ।

**नारंगी रंग का मानसिक प्रभाव –**

I. मानसिक शक्ति और इच्छा शक्ति को बढ़ाता है ।

II. बुद्धि और साहस को विकसित करता है ।

कफ जनित रोग– खांसी, बुखार, निमोनिया, इनफ्लुऐंजा , श्वास प्रकोप, क्षय रोग, फेंफड़ो के दोष पेट में बनने वाली गैस, स्नायु रोग, स्नायु दुर्बलता, हृदय रोग, गठिया, पक्षाघात, एनीमिया, खून में लाल कणों में वृद्धि , मोटापा घटाना। माँ के स्तनों में दूध की कमी आदि रोगों में इस रंग का प्रयोग लाभदायक है ।

नारंगी रंग के अत्यधिक प्रयोग से शरीर में उष्णता दस्त, मरोड, आंतों में खुश्की, प्यास की अधिकता, उदर शूल अनिद्रा हो सकती है ।

इस रंग की कमी होने पर सुस्ती, जम्हाईयाँ आना, नींद अधिक आना, भूख की कमी (अरूचि) मन्दाग्नि ठंड लगना, कम्प नाखून का नीला पड़ना, आदि लक्षण उत्पन्न हो सकते हैं ।

**ग्रह –** स्वाधिष्ठान चक्र के ग्रह हैं चन्द ।

**(आ) चन्द्र** – चन्द्रमा को काल पुरूष का मन कहा गया है । अतः यह मन अर्थात अन्तः करण का प्रतीक है । इसे मनोभाव, मानसिक स्थिति, संवेदन, विनम्रता, कोमलता, दयालुता, बाह्य स्वभाव हावभाव शारीरिक स्वास्थ्य, सहानुभूति, देश प्रेम, गृहस्थ प्रेम, कल्पना शक्ति, माता पिता की सम्पत्ति का सुख तथा ज्योतिष विद्या का पूर्व अधिपति माना गया है।

मनुष्य के शरीर में गले से ह्रदय तक, अण्डकोष तथा पिंगला नाडी पर इसका अधिकार क्षेत्र है ।

नेत्र रोग, आलस्य, पाण्डुरोग, जल रोग, कफ, पीनस रोग, मानसिक विकार, स्त्री संसर्गजन्य रोग, तथा गांठ रोगों इस ग्रह की शुभ स्थिति का परिणाम होता है ।

**(इ) शुक्र** – शुक्र को काल पुरूष काय काम माना गया है अतः यह कामेच्छा का प्रतीक हैं इसे अण्डाशय, गुर्दा, कफ, वीर्य, नेत्र, विषय वासना, निस्वार्थ प्रेम, सांसारिक सुख, आदि का अधिपति माना गया है ।

### (3) मणिपूरक

तीसरा चक्र मणिपूरक है । चेतना मूलाधार और स्वाधिष्ठान जहाँ पर पाशविक भावनाऐं होती है से ऊपर उठकर मणिपूरक

चक्र में प्रवेश करती है और यहाँ जब चेतना आ जाती है तब हमारा जीवन सार्थक होना प्रारंभ होता है । मणिपूरक चक्र में स्पष्टता, प्रसन्नता, आत्म विश्वास, तथा आत्म चेतना के गुण निहित होते हैं साथ ही यह देवी भापना संचारित करता है, यहाँ तीन शक्तियाँ इडा, पिंगला तथा सुषुम्ना आपस में कुछ इस प्रकार मिलती है कि उनके मध्य एक आर पार मार्ग बन जाता है जिसमें होकर हमारी चेतना सहस्त्रार चक्र की ओर प्रस्थान करती है ।

**नाभि** – एक अत्यन्त महत्वपूर्ण स्थान है जब हम अपनी माँ के पेटे में होते हैं तो नाभि नाल से ही हम माँ के साथ जुड़े होते हैं तथा इसी नाभिनाल से हमारा पोषण होता है। यह चक्र हमारे शरीर में ऊर्जा का स्थान है जहाँ से शरीर में प्रयुक्त होने वाली ऊर्जा हमें प्राप्त होती है। इस चक्र के मुख्य तत्व/प्रतीक निम्नांकित है :–

रंर्ग – पीला

2. तत्व – अग्नि ( तेजस, जठराग्नि, शुद्धि)

3. ग्रंथि – एड्रेनल, लीवर, पेनक्रियास

4.मन्त्र – रं

5. गुणधर्म – स्पष्टता, निश्चितता, प्रसन्न्ता, आत्म चेतना शरीर में पोषक तत्वों का वितरण

प्राण और अपान का संगम ।

6. ग्रह – सूर्य

7. रत्न – सुनैला,पीला पुखराज,टाइगर आई

मणिपूरक चक्र हमारे भावनात्मक स्तर से ऊपर होता हैं इसकी संवेदनाऐं कोमल होती है तथा यह हमारे मानसिक शरीर (Mental Body) का प्रतिनिधित्व करता है । इस चक्र का कार्य यदि ठीक हो तो यह हमारे भावनात्मक जीवन को प्रभाव में ले लेता है। क्यों कि हमारी सभी मानसिक क्रियाऐं हमारी

भावनाओं पर आधारित होती है । यदि भावनायें शुद्ध रूप से कार्य कर रही है तो हमारे विचार तथा मानसिक क्रियाऐं भी शुद्ध होगे इससे हमारे कर्म भी शुद्ध होंगें ।

यह चक्र हमारे मानवीय संबंधों से भी बहुत निकट से जुड़ा हुआ है हमारे परिवार से, समाज से बने संबंध इन सब में जो भावनाऐं होती हैं वे सभी सीधी मणिपूरक चक्र से उसी प्रकार जुड़ी होती है जैसे एक शिशु पैदा होने से पूर्व एक नाल (Umbliealcord) से अपनी माता से जुड़ा होती हैं यह भावनाओं वाली नाल हमारे सूक्ष्म शरीर ( Ethric Body) से जुड़ती है ।

मणिपूर चक्र में प्रयुक्त तत्वों/प्रतीकों का संक्षिप्त विवरण :–

रंर्ग – पीला

2. **तत्व** – अग्नि । अग्नि शुद्धि का प्रतीक है यह सब कुछ भस्म कर देता है जब साधक की चेतना प्रथम दो चक्रों में से

होकर ऊपर आ जाती है अर्थात वो पाशविक स्तरों को जीत लेता है तब अग्नि उसे शुद्ध और सूक्ष्म बना देती हैं स्वाधिष्ठान चक्र में वासना, क्रोध, लोभ घ्रणा आदि अवगुणों का निवास हैं चेतना जब मणिपूरक चक्र में आ जाती है तो वासना का स्थान शुद्ध प्रेम, अंहकार का स्थान आत्म चेतना और अज्ञान का स्थान ज्ञान ले लेता है ।

3. **ग्रंथि – एड्रिनल ग्लेण्ड्स** – ये हमारे शरीर के लिये जो हारमोन्स बनाती है वे हैं गुल्कोकोर्टीकाईडस (Glucocorticoids) कोर्टीजोन (Cortisone) दूसरा है । Mineralocoricoids (alclostirone) फिर है Sxe-Steroids ( Progsterone) तथा ertrogon androgens व Adrenalin ये सभी हारमोन्स कोई इन्सुलिन के लिये, कोई पोटेशियम की मात्रा बढ़ाने के लिये, कोई गर्भपात के खतरे को कम करने आदि के काम आते हैं ।

ये ग्रंथि मणिपुर चक्र द्वारा अपनी शक्ति प्राप्त करती है । दूसरी ग्रंथि है पेनक्रियास जिसे अग्नाशय भी कहा जाता है

जो हमारे भोजन पचाने के रस बनाती है तथा शरीर को इन्सुलिन प्रदान करती है।

**लीवर** – जो हमारे लिये पित्त का निर्माण करता है तथा लाईकोजेन ( कार्बोहाईड्रेट स्टोरेज) प्रोटीन्स तथा फैट्स में महत्वपूर्ण योगदान है ।

4. **मन्त्र** – इस चक्र का मन्त्र रँ है जिससे यह चक्र तरंगित होता है। यदि शुद्ध रूप से लगातार ''रँ'' ध्वनि का उच्चारण किया जाय तो पाचन एवं रस का आत्मसात कर लेने की शक्तियाँ बढ़ती है। इस ध्वनि से साधक दीर्घायु होता है ।

**5.गुणधर्म** – इस चक्र का गुण है स्पष्टता, निश्चितता, प्रसन्नता तथा आत्म चेतना धर्म। शरीर में पोषक तत्वों का वितरण तथा

प्राण और अपान का संगम । यह चक्र हमारे अहं को कमजोर कर देता है जिससे व्यक्ति निरूत्साहिता के भँवर में फँस कर अपने आप पर शर्मसार होने लगता है । वह मुकाबला नहीं कर सकता है ।

6.**ग्रह** – इसे जो प्रभावित करने वाले ग्रह हैं वे हैं सूर्य ।

7. शरीर के प्रभावी अंग :– अग्नाशय(Pancreas) तिल्ली (Spleen) पित्ताशय ( Gall bladder), छोटी आंत ( Small intestine) तथा सिम्पेथेटिक नरवस सिस्टम (Sympathetic Nervous System).

**आधुनिक –**

पृथ्वी (मूलाधार) तथा जल (स्वाधिष्ठान) दोनों ही निष्क्रीय हैं तथा नीचे की ओर गति करते हैं जोकि गुरूत्वाकर्षण शक्ति के साथ हैं तथा इन्हें कम से कम अर्थात नही ंके बराबर बल प्रयोग करने का मार्ग हैं । मगर मणिपूरक चक्र का प्रतिनिधित्व अग्नि

तत्व करता है जो अधिक शक्ति लगाकर गुरूत्वाकर्षण शक्ति के विरूद्ध ऊपर की ओर उठता है। अतः शक्ति ऊपर की ओर उठने लगती है। अग्नि हमें ताप तथा रोशनी  दोनों प्रदान करती है जो हमारा मार्गदर्शन करती है जड़ से चेतना की ओर जाने का ।

जिस व्यक्ति का मणिपूरक  चक्र उन्नत नहीं हाता है वो हमेशा जीवन की सरल राह ढूँढता है तथा हमेशा दूसरों पर निर्भर रहता है। अपने आप पर उसे शर्म आती है ।

अधिक सक्रिय मणिपूरक चक्र हमारे में अधिक शक्ति का संचार करता है तथा अधिक ऊर्जा देता है ऐसे व्यक्ति अपनी शक्ति का दुरूपयोग  करने लगते हैं तथा सब पर निरंकुश शासन करना प्रारंभ कर देते हैं ।

**रंग –** मणिपूरक चक्र का रंग पीला है । यह पीला रंग मुख्य तौर पर खुशी का रंग है साथ ही यह रंग हमारे में बुद्धि  विकास, समझने की शक्ति  तथा सर्वोच्च अन्तर ज्ञान पैदा करने की

शक्ति रखता है। अपने सुनहरी रूप में यह देवीय प्रवीणता, शान्ति तथ विश्राम प्रदान करता है । यह रंग है खुशियों का, मौज मस्ती का जवानी का ।

गुणों के अनुरूप यह वहाँ भी रोशनी देता है जहाँ सूर्य की किरणें नहीं पहुँचती । पीली शाक, सब्जियाँ, फल हमारे नसों को मुलायम बनाते हैं जिससे मल त्याग कर पेट साफ रखने में मदद मिलती हैं इसके सकारात्मक प्रकम्पनों ( च्वेपजपअम टमइतंजपवदद्ध जो कि सुनहरी पीले हैं यह रंग आध्यात्म की भावना दिलाता है ।

इसके ज्यादा प्रयोग से नकारात्मक प्रकम्पन्न पैदा होते हैं जिससे यह हमारी शिराओं व मानसिकता को अधिक उत्तेजित करता है जिससे मानसिक संतुलन बिगडता है तथा व्यक्ति संहारक प्रवृति वाला बनता हैं यही नकारात्मक प्रकम्पन्न भीरूता, अंधविश्वास, दुष्ट प्रवृति देकर तोड़फोड़ करवा देते हैं ।

इसका सकारात्मक प्रयोग निम्न रोगों पर किया जा सकता है :–

**a.** गठियावात

**b.** पाचन संबंधी समस्याओं में

**c.** दाद,खाज आदि चर्म रोगों पर

**d.** मधुमेह

**e.** थकान

**f.** यकृत, गुर्दो के रोगों में

**g.** निरूत्साह

**h.** लकवा, पक्षाघात

**i.** पेट संबंधी रोग

**बीजमंत्र – रं**

मणिपूर चक्र के बीजमंत्र रं की ध्वनि का उच्चारण करते हुये जुबान तालू में लगाकर नाभि पर ध्यान लगाया जाता हैं यदि शुद्ध रूप से लगातार रं ध्वनि का उच्चारण किया जाय तो पाचन एवं रस का आत्मसात कर लेने की शक्तियाँ बढ़ती है। इस ध्वनि से साधक दीर्घायु होता हैं।

**मुद्रा** – अंगुष्ठ से मध्यमा को मिलाने से शरीर में ऊष्मा उत्पन्न होती है तथा मणिपुर चक्र जाग्रत होता है ।

## 6. आज्ञा चक्र ( Third Eye)

आज्ञा चक्र को ''शिवनेत्र' या दिव्य दृष्टिनेत्र' भी कहा जाता है। आज्ञा चक्र का मूलाधार चक्र के साथ सीधा संबंध रहता है।

आज्ञा चक्र के साथ तीन गुणों अर्थात चित्त, आनन्द व शून्य का विशेष रूप से घनिष्ठ संबंध माना गया है। चित्त का अर्थ है शुद्ध चेतना । आनन्द दुःख रहित पूर्ण सुख है और शून्य आकाश या खाली स्थान ।

यह चक्र हमारे प्राथमिक विचारों और अन्तःप्रज्ञा के साथ घनिष्ठ रूप से जुड़ा है । मनुष्यों में यह पुरूषों की अपेक्षा स्त्रियों में अधिक सक्रिय होता है । स्त्रियों को घटनाओं का आभास प्रायः पहले ही हो जाता है। यह पशुओं में बहुत सक्रिय होता है मगर वे इसकी अभिव्यक्ति नहीं कर पाते हैं ।

आज्ञा चक्र के प्रतीक :–

1. **रंग** – नीला (Indigo)
2. **तत्व** – आकाश
3. **ग्रंथि** – पिटयुटरी
4. **मंत्र** – ''ऊँ''
5. **गुणधर्म** – शून्य, एकत्व, चित्त, आनन्द, अन्तःगुरू का स्थान, विवेक, अर्न्तदृष्टि, कर्मनाश त्रिकुटि इडा पिंगला और सुषुभ्रा का संगम । मानवीय और देवी चेतना की सीमा ।
6. **ग्रह** – बुध, शुक्र, तथा यूरेनस

7. **राशि** – धनु, कुंभ तथा मीन

8. **शरीर के प्रभावी अंग–** पिछला दिमाग, बाँयी आँख तथा नाक ।

आज्ञा चक्र हमारे शरीर पर पूर्ण नियंत्रण रखता है । हमारी पिटयुटरी ग्लेण्ड तथा दूसरे चक्रों पर नियंत्रण रखता है तथा सभी ग्रंथियों पर सख्त नियंत्रण रखता है, अतः इसे हम शरीर का नियंत्रक कह सकते हैं ।

**आज्ञा चक्र के प्रतीकों का वर्णन :–**

1. **रंग –** नीला रंग शीतल संकोचक एवं सुखद होता है । इसके प्रभावों का वर्णन विशुद्ध चक्र में किया गया है । अन्तर केवल इतना है कि यह नीला रंग थोडी लालिमा लिये

होता है अतः इसमें लाल रंग ( मूलाधार चक्र) के गुण भी समाहित हैं ।

2. **तत्व–** आकाश वैसे तो आकाश के कई भेद हैं जैसे घटाकाश(अर्थात किसी कमरे बर्तन या घर के भीतर खाली स्थान) महाकाश अर्थात पूर्ण विश्व का खाली स्थान या चिदाकाश हमारी चेतना का व्यापक आकाश । आकाश की कोई सीमा नहीं है ।

3. **ग्रंथि –** पिट्युटरी – इस चक्र के साथ जुड़ी हुई ग्रंथि है पिट्युटरी । इसे मास्टर ग्लेण्ड कहा जाता है और यदि हम कहें कि आज्ञा चक्र का सारा कार्य यही ग्रंथि करती है तो कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी । हमारे शरीर को निर्धारित तथा सुचारू रूप से चलाने के लिये निर्धारित अन्तःस्त्रावी ग्रंथियाँ (Endoerine Glands) अगल अलग प्रकार के हारमोन प्रदान करती है। मगर हारमोन प्रदान करने के लिये

उन्हें इस मास्टर ग्लेण्ड की आवश्यकता होती हैं इसकी इजाजत के अभाव में औरत माँ भी नहीं बन सकती है ।

4. **मन्त्र –** ''ऊँ'' यह केवल अक्षर नहीं वरन् पूरे बृह्माण्ड की आवाज है और इसीलिये इसे बृह्मनाद भी कहा गया है। यह ध्वनि हमारे मन को हमारे वातावरण को शुद्ध करती है । इस ओंकार की ध्वनि से इस चक्र को तरंगित किया जाता है ।

5. **ग्रह –** आज्ञा चक्र के ग्रह हैं शुक्र ।

**(अ) बुध** – बुध को हाथ, पांव, त्वचा, विद्या , बुद्धि चातुर्य, वाणी, शिल्प , व्यवसाय तथा

गणित का अधिपति माना गया है । मनुष्य के शरीर में कन्धे से लेकर ग्रीवा तक इसका अधिकार क्षेत्र है ।

यह कूट नीतिज्ञ, तार्किक महान प्रतिभाशाली ज्योतिषी , लेखक ,युक्तिकुशल,

अर्थात प्रतिभाशालियों का अधिपति होता है ।

मुख्य नासिका, वाणी स्नायू, जिव्हा, तालू,,नाड़ी कम्पन्न, रक्त हीनता आदि

का प्रतिनिधित्व करता है इसके अशुभ होने पर शरीर के इन अंगों से संबंधित रोग तथा आलस्य, श्वेत कुष्ठ, मूकत्व, मतिभ्रम, रक्तलाता फुफुस विकार, सिर दर्द, दमा, उदर रोग,

गुप्त रोग, संग्रहणी, वायुविकार तथा नेत्र रोग उत्पन्न होते हैं ।

**(ब) शुक्र** – शुक्र को अण्डाशय, गुरदा, कफ वीर्य, नेत्र., विषय वासना, निस्वार्थ प्रेम,

कामेच्छा, सांसारिक सुख, कला, सौन्दर्य, आदि का अधिपति माना गया है ।

स्त्री संसर्ग , जन्म रोग, मूत्राशय के रोग, प्रमेह मैंथुनिक रोग, इसी ग्रह के

अशुभ स्थिति में आने से होते हैं ।

9. **राशि –** आज्ञा चक्र की राशियाँ है धनु, कुंभ तथा मीन ।

**(अ) धनु–** धनु राशि को घूमना अतिप्रिय है इसलिये इसकी गमन शक्ति तीव्र है । नवीनता

सृजन, लक्ष्प्राप्ति, अनुशासन इसे प्रिय है ।

**(आ) कुंभ**– कुंभ में तल्लीनता के कारण ही टिकाउपन है स्थिरता है। विचित्रता इसके

स्वभाव में है और मानवता उसके रग रग में बसी है।

**(इ) मीन** – मुक्ति चाहती है अतः मोक्ष प्राप्ति उसका लक्ष्य है । अन्तर्ज्ञान और आत्म

आलोचना उसका स्वभाव है परमार्थी बनना उसको प्रिय है ।

**आधुनिक विचार –**

कमजोर आज्ञा चक्र व्यक्ति में दिमागी अन्धापन उत्पन्न करता है । ऐसे व्यक्ति एकान्त सपन्द होते हैं उन्हें परिवर्तन पसन्द नहीं है। वे जैसे हैं वैसे ही रहना चाहते हैं । आध्यात्मिक अन्धकार में ।

अधिक शक्तिवान आज्ञा चक्र व्यक्ति को पागलपन की हद तक अपने विचार को जकड़े रखता है उसे बार बार दिग्भ्रम, तथा मानसिक भय होता रहा है । ये सभी मानसिक बिमारियाँ असंतुलन के लक्षण हैं ।

## 7. सहस्त्रार चक्र ( Crown Chakra)

सहस्त्रार चक्र को बृह्मरंध्र भी कहा जाता है। अर्थात बृह्म की ओर जाने का द्वार। वैसे तो विकसित जीवों के शरीर में नो द्वार ( मुँह, दो आँखे, दो कान, दो नथुने, गुदा तथा मूत्रेन्द्रि) होते हैं । केवल मनुष्य ही ऐसा विकसित प्राणी है जिसके दसवाँ द्वार

सहस्त्रार चक्र के रूप में होता है इसी द्वार से मनुष्य सर्वोच्च बृह्म के साथ एकाकार कर सकता है।

सहस्त्रार चक्र के प्रतीक/तत्वों का वर्णन निम्न प्रकार है :–

1. रंग – यह वैसे तो रंगविहीन माना गया है मगर इसका रंग बैंगनी (Violet) कहते हैं ।
2. तत्व– आकाश
3. ग्रंथि – पीनियल
4. मंत्र – औं
5. गुण – आत्मा परमात्मा का मिलन, मोक्ष आनन्द, शान्ति, सर्वसिद्ध
6. ग्रह – शनि, वरूण
7. राशि – मगर – मीन
8. शरीर के प्रभावी अंग – उच्च मस्तिष्क तथा दाहिनी आँख
9. रत्न – सफेद क्रिस्टल,सफेद हीरा

उपरोक्त प्रतीकों/तत्वों का विवरण :–

1. रंग – (अ) सफेद – हम जिसे सफेद रंग कहते हैं वह वास्तव में रंग नहीं होता है केवल एक संज्ञा है जो किसी विशेष तरह से दिखने वाले पदार्थ या अपदार्थ की झलक है । वरन् रंग तो वे ही हैं जो सूर्य की रश्मियों से निकलते हैं । जिसे हम श्वेत रंग कहते हैं वह प्रतीक है शुद्धता का, स्वास्थ्य का, शक्ति का, निर्लिप्तता का, शान्ति का, विश्वास का , तथा पवित्रता का । यह समरूपता दर्शाता है उन लोगों को जो केवल दुर्गुणों में जीते हैं । सफेद रंग की रोशनी भी अच्छी नहीं लगती है।

(आ) **बैंगनी** – यह रंग अपनी सर्वोच्च तरंगों से शुभ उद्देश्य की पूर्ति करता है तथा आध्यात्मिक चिन्तन का मार्ग दर्शन कर उसे आगे बढ़ाता है । यह रंग समृद्धि धन, तथा अधिक उत्पादकता का कारण स्वरूप है । बैंगनी तरंगे हमें आत्म विश्वास, कर्म विश्वास देकर हमारे में शाही भावना

पैदा करती है। बैंगनी तरंगें जितनी तेजी ये आती उतनी ही तेजी से गायब भी हो जाता है । इनकी कमी से , निरूत्साह, सीखने में कमी, इन सब रोगों को बैंगनी किरणों से दूर किया जा सकता है ।

2. **ग्रंथि** – सहस्त्रार चक्र की ग्रंथि है पीनियल । अभी तक इस ग्रंथि के महत्व के बारे में ज्यादा खोज नहीं हो पाई है। मगर आध्यात्मिक रूप से यह माना जाता है कि यह ग्रंथि बृह्माण्ड से आने वाली शक्तियों को प्राप्त करती है तथा उन्हें पिट्युटरी (आज्ञाचक्र) के माध्यम से हमारे शरीर में वितरित करवाती है ।

3. **तत्व** – आकाश – जब हमारे शरीर में जो खाली (शून्य तत्व वाली) जगहें है। यदि उन्हें हम नकारात्मकता से भर दें । या पहले से भरी है तो उन्हें वैसा ही रहने दें तो हमारा जीवन केवलएक पशु जीवन बन रह जायेगा। जो खाली जगहें हैं

उन्हें हमें सकारात्मकता और वह भी निर्धारित सकारात्मकता से भरें, तब ही हमारा मानव जीवन सफल हो पायेगा। यह आकाश अर्थात रिक्त स्थान अत्यन्त महत्वपूर्ण है ।

4. **मन्त्र** – ''औं '' – इसमें 1000 कमल दल माने जाते हैं जिन पर अं से क्षं तक अक्षर हैं जो हजारों सकारात्मक दैवी किरणों का स्त्रोत हैं । आत्मा, परमात्मा, शिव अर्थात सर्वोच्च चेतना का इसी कमल में निवास है।

**5.** ग्रह – सहस्त्रार ग्रह के ग्रह हैं शनि व वरूण ।

(अ) **शनि** – शनि ग्रह से आयु,जीवन व मृत्यु का कारण व विपत्ति का विचार किया जाता है। शनि के निर्बल होने पर, वात, और कफ रोग, टांग में दर्द, लंगडापन, भ्रान्ति, थकान, कुष्ठ रोग, शरीर में चोंट, लकडी या पत्थर से चोंट, गठिया, पक्षाघात, स्नायू दोर्बल्य पोलियों, कैंसर, गुप्तेन्द्रिय पीड़ा, हर्निया आदि रोग होते हैं ।

## आधुनिक विचार –

जिन व्यक्तियों का सहस्त्रार चक्र खुलता नहीं वे परम सत्ता के बारे में लेसमात्र भी विचार नहीं कर सकते हैं । शक्तियाँ जब यहाँ आकर बन्द हो जाती है तो व्यक्ति अपनी ही आलोचना करने लगता है या फिर गलत विश्वासों में फँस जाता है तथा हर चीज का केवल नकारात्मक पक्ष ही देख सकता है।

यदि सहस्त्रार चक्र अधिक शक्ति प्रवेश कर जाय व्यक्ति केवल आध्यात्मिक धारणोंओं में कैद हो जाता हैं बाकी की सामाजिक धारणाओं को भुला देता है। ऊपर के तीनों चक्रों विशुद्ध, आज्ञा तथा सहस्त्रार में यदि अत्यधिक शक्ति आ जाये (जिसको सही मार्ग दर्शन ना हो) तो यह व्यक्ति अपना आत्मा या मन के भ्रम, या पागलपन की स्थिति में पहुँच जाता है।

## रेकी सिद्धान्तों के साथ ध्यान

इस ध्यान के माध्यम से आपकी एकाग्रता में वृद्धि होगी तथा आपके विचार व व्यवहार में स्पष्टता आयेगी । यह ध्यान आपको आपके उद्देश्य को साथ लेकर चलने में मदद करेगा ।

इस ध्यान की विशेषता यह है कि आप सभी सिद्धान्तों पर एक साथ ध्यान करें या एक सिद्धान्त पर जिसकी आपको किसी खास मौके पर आवश्यकता है या आप चाहें तो सप्ताह के पाँच दिनों में बाँट कर एक ध्यान रोज करें तो अति उत्तम होगा। इससे आपके ज्ञान चक्षु खुलेंगे, आपमें सहृदयता बढ़ेगी, आपमें पूर्णता आयेगी, आपके जीवन में शान्ति, सुख व सम्पन्नता आयेगी ।

1. ध्यान के लिये उपयुक्त स्थान का चयन करें ।
2. यदि आप धार्मिक आस्था वालें हैं तो उपयुक्त स्थल पर पूजा स्थल भी बना लें अपने इष्ट की पूजा अर्चना आपकी निष्ठा और आस्था को सहारा देगी ।

3. इस प्रकार पूजा स्थल आध्यात्मिक शक्ति एवं देवी शक्ति से भरपूर होगा।
4. ध्यान का समय निश्चित करना आवश्यक है। सर्वोत्तम समय ब्रह्म मुहुर्त होता हैं मगर यदि वो नही ंतो भी रोजाना एक ही समय पर ध्यान करें।
5. इस ध्यान स्थान की साफ–सफाई यदि आप स्वयं करें तो सर्वोत्तम होगा।
6. अब इस स्थान का ध्यान रखें इसमें किसी प्रकार की नकारात्मक गतिविधि ना हो ।
7. इस स्थान पर पूर्ण श्रद्धा एवं विश्वास के साथ एक सीधी पीठ वाली कुर्सी पर बैठ जायें ।
8. पैर जमीन पर तथा दोनों हाथ ध्यान मुद्रा में –
9. अब आँखें बन्द करें तथा कुछ देर लम्बी गहरी साँस लें और धीरे धीरे साँस छोड़े अपने आपको तनाव मुक्त करें, संयत करें ।

10. अब थोड़ी रेकी का ध्यान करें चाहे तो एक दो जगह रेकी दे लें ।

11. अब दोनों हाथ वापस ध्यान मुद्रा में देखें कि कहीं किसी प्रकार का तनाव आपमें नहीं है।

12. अब अपनी साँस पर ध्यान दें, साँस का आना जाना अपनी नाक में महसूस करें। करते रहें । शीतल वायू जिसे आप अन्दर ले रहे हैं तथा गर्म वायू जिसे आप बाहर छोड़ रहे हैं एक टक इस पर ध्यान दें।

13. इस प्रकार ध्यान लगाने से आपका दिमाग केन्द्रित होगा। केवल यह प्रक्रिया यदि आप नियमित रूप से करें तो आपको ध्यान प्रक्रिया में महारत तो मिलेगी ही साथ ही आपके जीवन में स्पष्टता,निश्चितता तथा शुद्धता आती जायेगी। इसे 15 मिनिट रोज करना चाहिये ।

14. जब भी नकारात्मक विचार आयें अपने दिमाग को आदेशित करो कि उस नकारात्मक विचार को हटायें और उसके स्थान पर सकारात्मक विचार पर ध्यान प्रारंभ करो।

15. अब जब कि आप निर्द्धन्द हैं तनाव मुक्त हैं उल्लास युक्त हैं। शरीर आराम देह स्थिति में है, मानस पर केवल प्रेम, सद्भावना तथा सहृदयता है, शान्ति है तो –

प्रथम सिद्धान्त पर ध्यान प्रारंभ करने से पूर्व ध्यान रहे। जो भी ध्यान आप करें उसे पूर्ण सत्यनिष्ठा से करें स्वयं की सन्तुष्टि भावना से नहीं ।

**आज मैं चिंता ( भय) नहीं करुंगा।**

1. अपने दोनों हाथ रूट चक्र पर
2. अपने मानस पटल को खोजें कि आपको भय किस नये कदम पर लग रहा है। लगता है।

3. इस नये कदम जिसे आप लेना चाह रहे हैं की किस स्थिति में आपको भय लगता है।
4. यह विशेष स्थिति आपकी किस विशेष कमजोरी के कारण आई है ।
5. उस कारण पर मनन करें तथा अपना मानस बनायें रेकी से प्रार्थना करें कि वह आपको शक्ति प्रदान करें ताके आप उस कारण को शीघ्रातिशीघ्र दूर कर सकें।
6. इस कारण को दूर करने के विचार को लगातार दोहरायें जो कमी रह गई है उसे दूर करने का संकल्प करें ।
7. रेकी को धन्यवाद दें ।

**आज मैं क्रोध नहीं करुंगा।**

1. अपने दोनों हाथ हारा चक्र पर रखें
2. प्रथम विचार करें कि आपको क्रोध क्यों आता है ।

3. क्रोध करने के बाद आप स्वयं कैसा महसूस करते हैं (पूर्ण सत्यनिष्ठा से)
4. अब ध्यान करें कि जो क्रोध आपने किया क्या वह सही था ।
5. जो भी कारण उस क्रोध का आप मान रहे हैं क्या यह सही था ।
6. क्या आपका क्रोध करना सही है ।
7. यह क्रोध जो आप करते हैं वह किसे नुकसान पहूँचाता है।
8. मनन करें। क्रोध करने के बाद आप कितने समय तक असंतुलित तथा अव्यवस्थित रहे ।
9. क्रोध करने के बाद क्या आप किसी वस्तु या स्थिति का आनन्द ले सकते हैं ।
10. अब एक ओर स्थिति का मनन करें, आपको क्रोध घर में किसी पर आया था तो कार्य स्थल पर आपका समय कैसा व्यतीत हुआ ? या इसके विपरीत कार्य स्थल पर किसी कारण

क्रोध आया तो घर पर आपका व्यवहार क्या था? क्या आप संतुलित थे ?

11. अब मनन करें कि क्रोध किस का नुकसान कर रहा है । क्रोध से आपका रक्तचाप बढ़ता है, आपका हाजमा खराब होता है । आप अम्लपित के रोगी हो सकते हैं । शरीर में क्रोध के कारण जो तनाव खिंचाव आता है वह आपको मिर्गी की बिमारी भेंट कर रहा है। क्रोध आपके लीवर पर असर डालता है। इससे आपको पीलिया हो सकता है, क्रोध आपके शरीर पर फोड़े फुंसी पैदा करता है । ताप (बुखार) लाता है, इसके अलावा आँखें दुखना, निरूत्साह या अवसाद बदबूदार साँस, कान दर्द हाथों में दर्द पेट दर्द, बुखार , सूजन , जबड़ों में दर्द, आँखों का कोर्निया फूलना, जबड़े भिजजाना ( Osteomyelitis – inflammation connecting in the marrow of the bone) पायरिया, रेबीज और जो रक्तचाप बढ़ा वह धीरे धीरे हार्ट अटेक लायेगा।

ये सब क्रोध की विभिन्नताओं के परिणाम हैं। सोचें–सोचें–सोचें क्या आप इन नवीनताओं को अपने शरीर में स्थान देना चाहते हैं ?

12. अब याद करें उस अवसर को जब आप आउटिंग पर गये थे। उन दिनों खूब आनन्द में रहे । हृदय में अवर्णनीय आनन्द उल्लास था। आपके साथ जो लोग थे वे आपके साथ एक अपूर्व सुख का अनुभव कर रहे थे ।

13. अब अवसाद और आनन्द दोनों स्थितियों को देखो– आप किस स्थिति में रहना चाहोगे हाँ यदि, क्रोध मुक्त आनन्द की स्थिति में हमेशां रहना चाहते हैं तो :–

14. अपना एक हाथ हार्ट चक्र पर रखो दूसरा सोलर फ्लेक्सिस चक्र पर, और रेकी से प्रार्थना करें '' माँ रेकी मुझे क्रोध से मुक्त करो। '' इसे तीन दफे दोहराओ ।

15. अन्त में रेकी को साक्षी मानकर प्रार्थना करते हुये प्रण करो आज में क्रोध मुक्त रहूँगा ।

**आज मैं सभी का आदर करूँगा।**

इस भौतिक संसार में बिना सकारात्मक ऊर्जा के हमारा जीवन असंभव होगा। केवल हम अपनी सकारात्मकता के बल पर आगे नहीं बढ़ पायेगें। इसके लिये चाहिये हमारे प्रति दूसरों के सकारात्मक विचार, और दूसरों के सकारात्मक विचार पाने का एक ही रास्ता है और वह है प्राणी हो या बेजान वस्तु सब का आदर करना – अतः

1. अपने दोनों हाथ हार्ट चक्र पर रखें ।
2. ध्यान करें कि आप अपने परिचितों और समाज में सर्वाधिक आयु के हैं ।
3. अब सोचें कि आप कैसा व्यवहार अपने परिचितों और समाज से अपने प्रति चाहते है ।

4. क्या आप चाहते हैं कि सभी आपका आदर करें आपसे राय लें आपको प्रथम स्थान दें आपकी उपस्थिति सबको प्रसन्नता दे सभी आपको प्यार करें सभी आपको अपना आदर्श मानें ।
5. अब पूर्ण सत्यनिष्ठा से अपने व्यवहार का विश्लेषण करें कि आप अपने से बड़ों के साथ कैसा व्यवहार करते हैं। कहीं ऐसा तो नहीं कि अपनी विद्वता के कारण सबको तुच्छ समझते हैं ।
6. अब मनन करें कि जब आपका आदर नहीं होता है तो आपको कैसा महसूस होता है।
7. यह आदर या अनादर ही है जो आप जितना बाँटोगे उतना ही अपितु उससे कई गुणा ज्यादा पाओगे। आदर सकारात्मक ऊर्जा तथा अनादर नकारात्मक ऊर्जा है।
8. अब आप रेकी से प्रार्थना करें कि वह आपको पूर्व में किये गये अपराधों के लिये क्षमा प्रदान करें। साथ ही यह भी प्रार्थना

करो कि वो आपको शक्ति प्रदान करे कि आप आज से सभी प्राणी मात्र जीव,निर्जिव सभी का आदर करना प्रारंभ करेंगे।

**आज मैं ईमानदारी से जीविकोपार्जन करूँगा।**

ईमानदारी एक विस्तृत व्याख्या नहीं मांगती । यह वह सत्यनिष्ठा है जो समरसता पूर्ण जीवन धारा के अबाध प्रवाह के लिये स्वयं अपने प्रति ईमानदार रहने से प्राप्त होती है और जो स्वयं के प्रति ईमानदार है वह सत्यनिष्ठ है और जो सत्यनिष्ठ है वह प्रभु का प्रिय है, सभी का प्रिय है।

1. दोनों हाथ हार्ट चक्र पर
2. अब मनन करो । आप अपने जीवन में क्या बनना चाहते थे । आपकी आपके भावी जीवन की क्या कल्पना थी ?
3. क्या आपकी कल्पना साकार हुई ?
4. नहीं, तो जो भी कार्य आप आज कर रहे हैं क्या आप उसमें सन्तुष्ट हैं

5. नहीं,  तो आपकी इस असंतुष्टी का कारण क्या है ।

6. क्या आज भी आप अपनी कल्पना में खोये रहते हैं ।

7. अपने वर्तमान कार्य से आप कितना प्रेम करते हैं ।

8. क्या आप अपना कार्य पूर्ण लगन तथा मनोयोग से करते हैं ।

9. या आपकी कल्पना आपके कार्य में, रूचि में बाधक है ।

10. कहीं यह कल्पना ही तो आपकी प्रगति तथ्या समृद्धि में बाधा नहीं ला रही है।

11. इस पर ध्यान करें कि चूँकि आपकी कल्पना आपके कार्य में बाधा डाल रही है। आपको कब कब और क्या क्या हानि हुई ।

12. अपने सम्पूर्ण जीवन पर दृष्टिपात करें। आप कितने ईमानदार हैं यह मंथन पूर्ण सत्य निष्ठा से करें। क्यों कि हम अपने आपको धोखा देने का प्रयास करते हैं।

13. अब संकल्प करें कि आप अपना शेष जीवन सत्यनिष्ठा एवं ईमानदारी से गुजारेंगे । माँ रेकी आपकी सहायता करें ।

**आज मैं सभी का आभार मानूँगा।**

यदि इस सिद्धारन्त को आप पूर्णतया समझ कर अपना लेते हैं तो सत्य मानिये पूर्व के चार सिद्धान्त स्वतः आपके जीवन में आ जायेंगें।

1. दोनों हाथ हार्ट चक्र पर
2. अपने सामान्य जीवन के व्यवहार पर ध्यान करिये ।
3. ध्यान करिये कि आपका व्यवहार अपने परिवार के साथ–परिचितों के साथ और रोजमर्रा जीवन के सम्पर्क में आने–वाले के साथ कैसा है।
4. क्या आप सबको शूद्र समझते हैं और यह मानते हैं कि दूसरे जो कुछ आपके लिये करते हैं वह उनका कर्तव्य है।
5. इसे उनका कर्तव्य मानकर आपका अहंम जागता है और आप अधिक से अधिक उन्हें एक सूखा सा धन्यवाद मात्र औपचारिक रूप से देते हैं ।

6. इस औपचारिक रूप से दिये गये धन्यवाद को भी आप उन पर अहसान मानते हैं ।
7. अब मनन कीजिये कि क्या आप अपने इस व्यवहार के कारण एक शुष्क प्रवृति के व्यक्ति गिने जाते हैं या नहीं ।
8. आपके पहुँचने से लोगों में कोई खुशी नहीं आती है और आपके जाने पर किसी को अफसोस नहीं होता है।
9. अब आप उस स्थिति का ध्यान करें जब आपने किसी का दिल की गहाराई से धन्यवाद दिया हो, आभार मानाहो। उस समय आपकी मनोस्थिति क्या थी ।
10. आपने स्वयं को उल्लासित महसूस किया था या नहीं । कितना अच्छा लगा था आपको ।
11. आभार मानने से एक आत्मीय सुख की प्राप्ति होती है आत्म संतोष प्राप्त होता है।

12. अतः आप अपने आपसे यह प्रण करें कि अब आप अपने मन में आभार भाव जगायेंगे । अपना आभार प्रदर्शन, आभार भाव, प्रभु स्मरण हमेशा प्रति पल याद रखें। सर्व प्रथम प्रभु को धन्यवाद दें, उसकी कृपाओं के लिये, अपने शरीर को धन्यवाद दें, हर वस्तु जिसका आप प्रयोग करते हैं, उसका धन्यवाद ज्ञापन करें ।

13. यह आभार प्रदर्शन आपके जीवन को और सुखमय, शान्तिमय, स्वास्थ्यमय एवं समृद्धिमय बनायेगा।

**रेकी को धन्यवाद दें ।**

1. भोगों में रोग का भय है, उच्च कुल में पतन का भय है , धन में चोरों का, मान में दीनता का, बल में दुश्मन का,रूप में बुढ़ापे का भय है और शास्त्र में वाद विवाद का,गुण में दुष्टजनों का, और शरीर में काल का भय है। इस प्रकार संसार में मनुष्यों के लिये सभी वस्तुयें भयपूर्ण है।
**— ''भर्तृहरि''**

2. क्रोध से मूढ़ता उत्पन्न होती है, मूढ़तासे स्मृति भ्रांत हो जाती है, स्मृति भ्रांत होने से बुद्धि का नाश हो जाता है और बुद्धि नष्ट होने पर प्राणी स्वयं नष्ट हो जाता है।
**—'' श्रीमद् भगवद् गीता''**

3. नम्रता बड़ों के प्रति कर्तव्य है, समवयस्कों के प्रति विनय की सूचक है, अनुजों के प्रति कुलीनता की द्योतक है, और सबके प्रति सुरक्षा की सूचक।

**– सर टी.मूर**

4. यदि आपका हृदय ईमान से भरा है तो एक शत्रु क्या सारा संसार आपके सम्मुख हथियार डाल देगा ।

**– "स्वामी रामतीर्थ"**

5. मनुष्य के आचरण से उसके कुल का अनुमान लगता है, उसकी भाषा से उसके मूल देश का परिचय मिलता है । और उसके द्वारा किये गये आदर सम्मान से उसके हृदय की उदारता और कृपणता का अनुमान लग सकता है।

**– " चाणक्य"**

# चीनी पंच तत्व सारणी

| Element | Yin Organ | Yang Organ | Body Tissue | Finger | Sense | Emotion | Direction |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Wood | Liver | Gallbladder | Tendons | Index | Sight Eyes | Anger | East |
| Fire | Heart | Small Intestine | Blood Vessels | Middle | Taste Tounge | Depression Anxiety Excitability | South |
| Earth | Spleen | Stomach | Muscles | Thumb | Speech Mouth | Worry | Central Middle |
| Metal | Lung | Large Intestine | Skin | Ring | Smell Nose | Sadness Grief | West |
| Water | Kidney | Urinary Bladder | Bones | Baby | Hearing Ears | Fear | North |

| तत्व | यिन अंग | यांग अंग | शरीर के ऊतक | अंगुली | संवेदना | भाव | दिशा |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **लकड़ी** | यकृत | पित्ताशय | टेंडन | तर्जनी | दृष्टि आँख | क्रोध | पूर्व |
| **अग्नि** | हृदय | छोटी आँत | रक्त वाहीनियां | मध्यमा | स्वाद जीभ | तनाव,चिन्ता उत्तेजना | दक्षिण |
| **पृथ्वी** | तिल्ली | अमाशय | मांसपेशियां | अंगुठा | बोली,भाषा मुख | चिन्ता | मध्य |
| **धातु** | फेंफड़े | बड़ी आँत | त्वचा | अनामिका | गंध नाक | दुःख पीड़ा | पश्चिम |
| **जल** | गुर्दे | मूत्राशय | अस्थियाँ | कनिष्ठा | सुनना कान | भय | उत्तर |

*Diseases and Associated Chakras*

*Chakra Disease / Problem*

# ***Crown Chakra***

Alzheimer, Amnesia, Bone disorders, Cancers, Depression, Dizziness,
Fear, Headache, Immune system, Insomnia, Learning difficulties, Migraine,
Multiple Sclerosis, Multiple personality syndrome, Nervous system disorders,
Neurosis, Paralysis, Parkinson's Disease, Psychosis, Right-eye problem,
Schizophrenia, Senile Dementia, Tiredness, Tremor, Vomiting, Epilepsy,.

# ***Brow Chakra(Third Eye)***

Allergies, Amnesia, Anxiety, Blood circulation to head, Blindness, Brain Tumor,
Cataracts, Cancers, Chronic tiredness, Crossed eyes, Deafness, Dizziness, Drugs, Dyslexia, ENT, Ear-ache, Fainting spells, Glaucoma,Growth issues,
Headaches,High blood pressure, Hormonal imbalance, Insomnia,
Left eye problem, Longsight,Migraine, Nervousness, Nervous Breakdowns,
Scalp problems Shortsightedness,Sinus Problems, Sty, Tension,
Tension Headaches, Tiredness, Tremor,Visual effects, Vomiting.

# ***Throat Chakra***

Asthma, Bronchitis, Colds, Cough, Ear Infections, Fear, Hearing Problems, Hayfever, Hoarseness, Laryngitis, Lost Voice, Mental confusion,
Mouth Ulcers, Pain inupper arm, Sore Throat, Stammer, Stiff neck,
Teeth/Gums, Thyroid Problem,Tinnitus, Tonsils, Too much talking,
Upper digestive track, Vomiting, Whoopingcough.

# *Heart Chakra*

Allergies, Asthma, Blood circulation, Breast Cancer, Bronchitis, Chest Congestion,Circulation problems, Cough, Fatigue, Heart Diseases,
High Blood pressure,Hyperventilation, Immunity, Influenza, Lungs,
Nail biting, Pain in lowerarms/hands, Pneumonia, Respiratory problem,
Shortness of breath, Sleepdisorders, Smoking, Tremor.

# *Solar PlexusChakra*

Abdominal cramps, Acidity, Anorexia, Bulimia, Chronic tiredness, Diabetes,
Digestive problems, Eating disorder, Fear, Food Allergies, Gastritis, Gall bladderproblems, Gall stones, Heartburn, Hepatitis, Jaundice,
Kidney problems, Lessimmunity, Liver problem, Pancreatitis, Peptic Ulcer,
Smoking, Stomach problems,Shingles, Ulcers, Vomiting.

# Sacral Chakra

Addiction to junk food, Alcohol, Backache, Bedwetting, Bladder, Creative Blocks,Cystitis, Fear, Fertility, Fibroid, Miscarriages, Fibroids, Frigidity,
Hips, Impotency,Irritable Bowel, Kidney problems, Menstrual Problems,
Muscle Spasms, OvarianCysts, Over-eating, Pre-menstrual Syndrome,
Prostates Disease, Stomachproblems, Testicular Disease, Uterine Fibroids,
Vomiting, Womb problem.

# Root Chakra

Addictions, Addictive Behavior, Ankle problems, Anorexia, Backaches, Blood
diseases, Bones, Cold feet, Constipation, Colitis,
Depression, Diarrhea, Eczema,Frequent urination,
Gambling, Glaucoma, Hemorrhoids, Hips,
Hypertension,Impotence, Itching, Kidney stones, Knee problems, Leg cramps,
MenstrualProblems, Money
addiction,Migraines,Obesity,Pain at base of spine,
Piles,Prostate cancer, Rectal cancer, Spine problem, Sciatica,
Skin problems,Stomachproblems,Swollen Ankle,Weak legs,Weight problems.

# Reiki:Usui Ryoho Shishin
## (The Usui Treatment Guide)

**THE USUI TREATMENT GUIDE(LINES)**
The Usui Treatment Guide or *Usui Ryoho Shishin* is part of a brief document: The *Usui Reiki Hikkei*, which was compiled in the 1970's by Kimiko Koyama, sixth *kaicho* (president / chairman) of the Usui Reiki Ryoho Gakkai.
The Treatment Guide was *purportedly* written by Usui-Sensei himself.
Though it has on more than one occasion been suggested that the Treatment Guide itself may have actually been compiled by Chujiro Hayashi on Usui-Sensei's behalf, and it does bear similarities to Hayashi-Sensei's own Treatment Guide.
(Yet another theory is that the *Usui Ryoho Shishin* is in fact only slightly older than the 1970’s compilation it is part of…)
Usui-Sensei is said by some to have given copies of his *Ryoho Shishin* to all of his students.
The Treatment Guide as it appears in the *Usui Reiki Hikkei* is divided into 11 sections
or 'chapters' and is, as the name suggests, simply a guide - a brief series of prompts as to suitable areas for topical treatment.
It seems to have been intended primarily for first level students, as more advanced level students would have been expected to have developed the levels of sensitivity necessary to determine areas for topical treatment by means of Byosen, and Reiji.
Since author and Reiki Teacher Frank Petter received a printed copy of *the Usui Reiki Hikkei* from Tsutomu Oishi in 1997, several other researchers have also managed to locate copies from other sources and produce translations.
However. as the Treatment Guide section of the *Hikkei* is essentially just a wordlist, there is little variation between one translation and another.
One point commented on by many people used to working with the Chakra-based treatment practices found in many Western forms of Reiki is that in the Treatment Guide, there is absolutely *no* reference to the chakra system of energy-anatomy...
[*I would also draw attention to the occasional and, perhaps, unexpected use of Cervical, Thoracic and Lumbar vertebrae as references for hand-placement*.]

**THE USUI REIKI TREATMENT GUIDE**

**Section 1: Basic treatment of specific body parts.**
**Head -** Treat: General head area, forehead (at hairline), temples, back of the head, throat [or back of neck], crown; stomach & intestines.
**Lowering Fever -Treat: Head positions** - let the hands rest on the head for some time, treat the source of the illness/disease itself.
**Eyes** - Treat: Eyes, point between the eyes, inner eye corner (tear duct), between outer eye corner and temples, cervical vertebrae C1, C2, C3.
**Nose** - Nasal bone, sides of nose, throat [or back of neck], between eyebrows,

cervical vertebrae: C1, C2, C3.
**Ear** - Ear canal, front part and back part of ear, cervical vertebrae C1, cartilage in auricle
**Mouth** - Cover mouth without touching lips.
**Tongue** - Top of tongue, root of the tongue
**Throat** - Thyroid cartridge, throat [or back of neck]
**Lung** - Lung area, between shoulder blades, thoracic vertebrae T2, T3, T4, T5 T6.
**Heart** - Heart area, cervical vertebrae C5, C6, C7. thoracic vertebrae T1, T2, T3, T4, T5.
**Liver** - Liver area, thoracic vertebrae T8, T9, T10. (especially right side of body),
**Stomach** - Stomach area, thoracic vertebrae T4, T6, T7, T8, T9, T10
**Intestine** - Ascending, transverse & descending colon areas, small intestine area, thoracic vertebrae T6, T7, T8, T9, T10, lumbar vertebrae L2, L3, L4, L5, buttocks.
**Bladder** - Bladder area, lumbar vertebrae L4, L5.
**Uterus** - Uterus area and both sides of it, thoracic vertebrae T9, T10, T11, T12, lumbar vertebrae L1, L2, L3, L4, L5, sacrum, coccyx.
**Kidney** - Kidney area, thoracic vertebrae T11, T12
**Back** - Half Body Treatment: neck tendons & muscles, shoulders, back muscles, both sides of the spinal column, lumbar region, hips
**Abdomen** - Left hand on seika tanden right on back at same level. Visualise all toxins leaving the body

**Section 2: Nerve Disorders**
**Neurasthenia (Nervous Weakness) -** General head area, eye, heart, stomach, intestines, genitals, affected area, 'half body' treatment, treat the source of the illness/disease itself.
**Hysteria** - General head area, eye, heart, stomach, intestines, genitals, affected area, 'half body' treatment, treat the source of the illness/disease itself.
**Cerebral Anaemia** - Head, stomach and intestine, heart.
**Cerebral Vascular Congestion** - Head, stomach and intestines, heart.
**Meningitis** - Head, stomach and intestines, heart.
**Encephalitis** - Head, stomach and intestines, heart.
**Headache** - Head area (primarily temples)
**Insomnia** - Head area (primarily back of head)
**Dizziness / balance problems** - Head area (primarily forehead/hairline)
**Cerebral Apoplexy (palsy) / haemorrhage** - Head area (primarily affected side) heart, stomach and intestines, kidneys, paralysed area**.**
**Epilepsy** - General head area, stomach and intestines
**St Vitus Dance (Chorea)** - General head area, heart, affected areas, palms, soles of
feet, 'half body' treatment
**Bulging Eyes** - General head area, eye, thyroid, heart, uterus, 'half body' treatment
**Neuralgia, Paralysis** - General head area, stomach and intestines (to regulate

bowel movement) affected areas
**Hiccups** - Diaphragm, forehead, cervical vertebrae C3, C4, C5
**Aphasia** - Forehead and temples, (primarily left hand side), throat area.
**Writers cramp** - General head area, elbow, thumb
**Tinnitus** - General head area, ears
**Section 3: Disorders of the Respiratory system**
**Bronchitis** - Bronchial tubes, windpipe
**Coughing** - Throat, chest area, affected areas

**Asthma** - General head area, chest area, point below base of sternum, heart, throat,
nose
**Tuberculosis of the lungs** - General head area, affected area of lungs, stomach and intestines, heart, seika tanden
**Pleurisy** - General head area, affected area, stomach and intestines, seika tanden
**Pneumonia** - General head area, heart, affected area, seika tanden
**Bronchial Haemorrhage / Hemoptysis** - Affected lung area
**Nose Bleed** - Nose
**Ozena (wasting of the bony ridges & mucous membranes in nose)** - Nose, centre of forehead or middle of upper lip
**Section 4: Digestive System Diseases**
**Diseases of Oesophagus** - Oesophagus, point beneath base of sternum, stomach, intestines
**Stomach diseases:**
**Gastritis, gastric ulcers, stomach cancer, stomach pain, gastroptosis, gastrectasis** - General head area, point beneath base of sternum, stomach and intestines
**Enteritis (Inflammation of the intestine)** - intestinal ulcers, diarrhoea, constipation, etc - Stomach and intestines
**Appendicitis** - Affected area, head area, stomach and intestines
**Intestinal Parasites** - General head area, intestines, stomach
**Haemorrhoids** - Anus
**Abdominal Oedema / Hydroperitoneum** - Head area, abdomen
**Peritonitis** - General head area, affected area, seika tanden
**Hepatitis (Jaundice)** - General head area, stomach, intestines, liver, heart
**Gallstones** - Liver (where pain is), stomach and intestines
**Hernia** - Affected area (herniated protrusion), abdomen, genitals
**Section 5: Cardiovascular-Circulatory Diseases**
**Myocarditis (inflammation of the heart muscle)** - General head area, heart, liver, kidneys, bladder

**Endocarditis (inflammation of the heart membranes)** - Heart
**Dropsy, Oedema** - Heart, liver, kidneys, bladder

**Calcification of the arteries (Arteriosclerosis)** - General head area, heart, kidneys,
stomach and intestines, seika tanden
**Chronic High Blood Pressure** - General head area, heart, kidneys, stomach and intestines, seika tanden
**Pectoral angina** - Head, heart, stomach and intestines, area of pain
**Beriberi and resulting cardiac failure** - Heart, stomach and intestines, affected region of legs
**Section 6: Haematic & Metabolic Disorders**
**Anaemia** - Treat origin of disease, head, heart, stomach and intestines, give 'half body' (back) treatment
**Purpura (bleeding through skin)** - General head area, heart, kidneys, stomach and
intestine, affected region, seika tanden
**Scurvy** - General head area, lung area, heart, kidneys, stomach and
intestines, half body treatment, seika tanden
**Diabetes** - General head area, heart, liver, pancreas, stomach and intestine, kidneys, bladder, half body treatment, upward 'brushing' of spinal column
**Obesity** - Heart, kidneys, stomach and intestines, half body treatment
**Gout** - Heart, kidney, bladder, stomach and intestines, seika tanden, painful area
**Heat Stroke** - General head area, heart, chest area, stomach and intestines, kidneys, seika tanden
**Section 7: Urinary Diseases**
**Nephritis (inflammation of the kidneys)** - Kidneys, heart, bladder, stomach and intestines
**Pyelitis** - Kidneys, bladder, seika tanden
**Kidney Stones** - Kidneys, stomach, intestines, bladder, painful area
**Uraemia/Urosepsis** - General head area, eyes, stomach, intestines, heart, kidneys, bladder, seika tanden
**Cystitis (bladder inflammation)** - Kidneys, bladder

**Bladder Stones** - Kidneys, bladder, painful area
**Bed Wetting** - General head area, crown, bladder, kidneys
**Anuria (where due to swollen prostate)** - Kidney, bladder, urethra
**Section 8: Surgical and Dermatological Disorders**
**Wounds** - Injured area - treat non-contact till pain dissipates
**Burns** - Affected Area
**Bruises, Sprains** - Affected area
**Inflammation of Lymph Nodes** - Affected areas, seika tanden
**Fractures/Broken bones** - Affected area - through cast/bandages/splints
**Splinters** - Affected area
**Dislocations** - Affected area
**Periostitis (inflammation of the surface of the bone), Osteitis (inflammation of the bone), Arthritis, Muscle inflammation -** Affected area, seika tanden

**Muscular Rheumatism** - General head area, painful area, stomach, intestines, (to regulate the bowel movements)
**Spinal Tuberculosis** - General head area, painful/affected area, seika tanden
**Scoliosis** - Affected area
**Spinal Syphilis** - General head area, seika tanden, painful/affected area
**Dizziness, Fainting,** Unconsciousness - General head area, heart. If Unconsciousness is due to partial drowning - expel water from lungs before treating
**Swellings, Rashes,** Skin tumours - Seika tanden, affected area
**Nettle Rash, Allergy** - Stomach, intestines, seika tanden, affected area
**Hair loss** - General head area, stomach, intestines, affected area, seika tanden
**Leprosy (Hansen's Disease)** - General head area, stomach, intestines, seika tanden, affected area, half body treatment
**Syphilis** - General head area, stomach, intestines, seika tanden, affected area

**Section 9: Childhood Diseases**
**Night Crying** - General head area, stomach & intestines
**Measles** - General head area, stomach & intestines, heart, rash area
**German Measles** - General head area, stomach & intestines, heart, rash area
**Whooping Cough (Petussis)** - General head area, stomach & intestines, heart, lungs, throat, point beneath base of sternum
**Polio** - General head area, stomach & intestines, spinal column, areas of weakness /full or partial paralysis
**Tonsillitis** - Affected area
**Section 10: Gynaecological Issues**
**Diseases in the Uterus** - Uterus area
**Throughout Pregnancy** - Treating the Uterus will ensure healthy foetal development, and an easy birth
**The Birthing Process** - Sacrum, abdomen area
**Morning Sickness** - General head area, uterus, stomach, intestines, point beneath base of sternum
**Mammary Sensitivity / disorders** - Breasts
**Extra Uterine Pregnancy** - General head area, uterus, painful area
**Section 11: Contagious Diseases**
**Typhoid** Fever - General head area, heart, stomach & intestines, pancreas, seika tanden
**Paratyphus** - General head area, heart, stomach & intestines, pancreas, seika tanden
**Dysentery** - General head area, heart, stomach & intestines, seika tanden
**Infant Dysentery** - General head area, heart, stomach & intestines, seika tanden
**Diphtheria** - General head area, throat, heart, stomach & intestines,
kidneys, seika tanden, (treatment to be used in conjunction with anti-diphtheria serum)
**Cholera** - General head area, stomach & intestines, heart, seika tanden

**Scarlet Fever** - General head area, mouth, throat, heart, stomach & intestines, kidneys, seika tanden, affected (reddened) area
**Influenza** - General head area, heart, lungs, stomach & intestines, seika tanden, half
body treatment, painful area
**Epidemic Cerebrospinal** Meningitis - General head area, back of neck, eyes heart, stomach & intestines, kidneys, bladder, spinal cord, (primarily cervical vertebrae), seika tanden, paralysed / stiff area
**Malaria** - General head area, heart, stomach, intestines, liver, pancreas, seika tanden. Best if treatment given at least an hour before onset of fever
**Erysipelas (St. Anthony's Fire**) - General head area, heart area, stomach, intestines, seika tanden, affected area
**Lockjaw (Tetanus)** - General head area, heart area, stomach, intestines, seika tanden, wound area, painful area.
* * * * * * *